WALT DISNEY

4° MANUALE delle GIOVANI MARMOTTE

ARNOLDO
MONDADORI
EDITORE

A cura di GAUDENZIO CAPELLI
Hanno collaborato MASSIMO MARCONI e MARCO ROTA

© 1981 Walt Disney Productions
Pubblicato dalla Arnoldo Mondadori Editore S p A , Milano
Prima edizione maggio 1981
Quinta ristampa aprile 1986
Stampato presso la Artes Graficas Toledo S.A., Toledo (Spagna)
D. L. TO 430 -1986

Walt Disney

4° MANUALE delle GIOVANI MARMOTTE

ARNOLDO MONDADORI EDITORE

Ciao a tutti, Giovani Marmotte. Come state in fetto di cultura sportiva? State molto bene? Ottimo: ecco qui il Manuale che fa per voi, in gredo di eumentare le vostre conoscenze con notizie curiose che tutti o quasi ignorano.
E per chi invece deve rispondere che le sua cultura sportiva lascia a desiderare? Nessune preoccupezione: il Manuale è fatto anche per lui. Basterà infatti immergersi nella lettura per acquisire in poco tempo una dimestichezza con la storia degli sport tale de destare l'invidie del più fenetico enciclopedico degli stadil

I GIOCHI OLIMPICI NACQUERO COSÍ

I Giochi Olimpici sono nati per marito di un piccolo ra. Un piccolo re chiamato Ifito, stufo di vadere il suo reame, l'Elide, continuamenta devesteto dalle armate dei grandi stati vicini, che arano in guarra permenanta uno contro l'altro a che vanivano puntualmanta elle meni sul suo tarritorio.

Non sapendo coma comportarsi per randara inoffensivi i suoi bellicosi vicini (non era stato encora pubblicato un Manuala al riguardo...), Ifito si recò a Delfi, dov'era adificato un famoso tampio dedicato ad Apollo, il dio del sole a dalla erti.

Il tampio di Dalfi ara famoso

in tutta l'antica Grecia, perché al suo interno, parlando per bocca di una sacerdotesse, la Pizia, Apollo in persona rispondeve e tutte le domande che gli venivano formulate.. Naturalmente, i suoi responsi (chiamati «oracoli»), erano considereti infellibili.

A Ifito, che chiedeva che cose evrebbe dovuto fere per risparmiare ai suoi sudditi gli orrori delle guerra, Apollo, sempre per bocce delle Pizia, rispose: « Organizza a Olimpia dei giochi atletici dedicati egli dei ».

Colpito dello strano oracolo, Ifito endò e trovere uno dei suoi più potenti vicini, Licurgo, re di Sperta, cui espose le situezione. Licurgo lo escoltò con interesse, e decretò (cosa che non gli costeve nulle) che il piccolo territorio dell'Elide serebbe stato considereto da quel momento in poi zone neutre, proprio perché Ifito potesse allestire in senta pece quei « giochi etietici ceri egli dei » suggeriti dell'oracolo del iungimirente Apollo.
E siccome Licurgo ere potente e influente (e, quindi, temuto), tutti gli altri cepi dei vari stati greci si dichiarerono d'eccordo con lui.
La travagliate Elide era così divenute « intoccebile ». Correve l'enno 784 eventi Cristo.

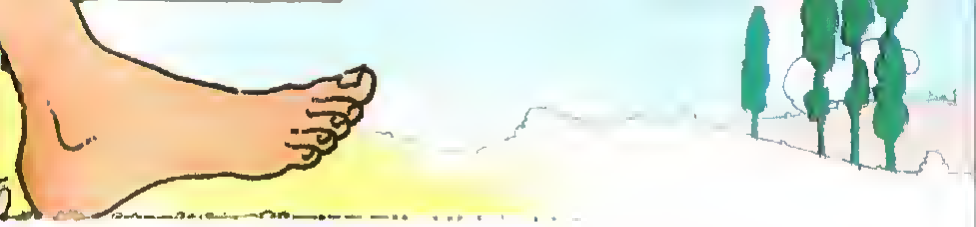
Ifito, pieno di riconoecenze verso Apollo e gli altri dei che lo avevano tretto dai pe-

sticci, decise di ellestire e Olimpie, ogni quattro enni, nei primo giorno successivo elle luna piene dopo il solstizio d'estete, une competizione, che ell'inizio consisteve in une sole gera ed ere riservete ei concorrenti di due città, Pise e Elia.
Ere l'inizio dei Giochi, le cui quedriennele e immutebile cedenze ha segneto il tempo dell'entichità e he permesao, in aeguito, di conoscere con esettezze le dete dei grendi evvenimenti storici di un così lungo periodo dell'umenità.
A lfito occorsero otto enni per orgenizzare per benino ogni cosa. Finalmente, nel 776 avanti Cristo, fu disputete la prima competizione olimpice delle storie. Si trattò di una corsa sulla distenze di 192,27 metri, misura invero strena, me che eveva une sua regione di essere.

Queste distanze, chiemete « stedio » (con lo stesso termine oggi si indice l'erene steesa), reppresentava in effetti selcento volte la misura del piede del mitico Eracle (Ercole per i Romani), che, secondo une leggenda, circe otto secoli prime, ere sbarceto proprio e Olimpie e con... intenti sportivi: doveve infetti compiere une delle sue ben note « fatiche ».

ERACLE PORTAVA IL 50!

Le fetica di turno consisteva nello sberezzarsi del tiranno Augie e nel ripulire le sue smisurate stalle (tanto grandi e tento sporche, che Eracle dovette deviere eddirittura il corso di un fiume per fere un levaggio a regola d'ertel). Compiute l'imprese, il supereroe greco pensò di organizzare una gara di corsa per ringreziare gli dei che lo eveve assistito. Posò ellora trecento volte il piede destro davanti a quello sinistro (e trecento quello sinistro davanti a quello destro), ottenendo una distanza – lo stadio, eppunto – sulle quele si misurarono i suoi quattro fretelli. Dal racconto si deduce che Erecle aveve dei piedi davvero smisurati: oggi, infatti, il semidio porterebbe delle scerpe numero 50!
Ma torniamo e quel giorno successivo al plenilunio dopo il solstizio d'estete del 776 avanti Cristo. In tele dete, un pastore di Elis, Koroibo, superò tutti gli evversari, leureendosi primo campione olimpico della storie.
Il successo dei Giochi crebbe repidamente e ben presto tutti gli stati greci vi parteciperono. Contemporaneamente, aumenteve enche il numero delle prove.
Affinché i Giochi si potessero svolgere trenquillemente, le eventuali guerre venivano sospese. Era la « Tregua Olimpica »: in dodici secoli questa tregua fu rotta une sola volta (nel 364 avanti Cristo) e i colpevoli vennero severemente puniti.



d'arte!). Compiuta l'imprese, il supereroe greco pensò di organizzare una gara di corsa per ringreziare gli dei che lo eveva essistito. Posò ellora trecento volte il piede destro davanti a quello sinistro (e trecento quello sinistro davanti a quello destro), ottenendo una distanza – lo stadio, eppunto – sulle quale si misurarono i suoi quattro fratelli. Del racconto si deduce che Eracle aveva dei piedi davvero smisurati: oggi, infatti, il semidio porterebbe delle scerpe numero 50!
Ma torniamo e quel giorno successivo al plenilunio dopo il solstizio d'estete del 776 aventi Cristo. In tele dete, un pastore di Elis, Koroibo, superò tutti gli evversari, leureendoel primo cemplone olimpico della storie.
Il successo dei Giochi crebbe rapidamente e ben presto tutti gli stati greci vi parteciperono. Contemporaneamente, eumenteve enche il numero delle prove.
Affinché i Giochi si potessero svolgere trenquillemente, le eventuali guerre venivano sospese. Era la « Tregua Olimpica »: in dodici secoli queste tregua fu rotta una sola volta (nel 364 avanti Cristo) e i colpevoli vennero eeveremente puniti.

PIÙ VELOCE D'UNA LEPRE

Durente I Giochi, Olimpie, che in tempi normeli ere un trenquillo centro religioso abitato unicemente dal secerdoti incericeti del culti e deile sorveglienza delle tombe, diventeve une città formicolente, piene di vite, dove i commerci fiorivano. Intorno all'erena olimpica, che poteve oepitere tra i 40 e i 60 mile spettetori, sorgeva un vero e proprio « cemping », pieno di tende innelzete per ospitare I « turisti ».

I Giochi ereno rieerveti esclusivamente el cittadini greci iiberi. Per esservi emmessi, bisognava essersi allenati con impegno per dieci mesi e aver partecipeto prima delle prove e un « ritiro » delle durata di circa un mese.

Leggi severe proibivano alle donne di avvicinarsi e Olimpie durente i Giochi. Nonostente ciò, le medre di un etlete, Cellipetura, non seppe resistere aila tentazione di vedere suo figlio in gara, e, trevestite de ellenetore, riuscì e intrufolersi nell'arena. Lo stretagemma non funzionò e le donna, scoperta, fu condannata a morte, come esigeva la legge. Callipatura fu greziete perchè appertenente a une famiglie di grendi sportivi (suo padre e I suoi fratelli erano stati campioni olimpici), ma da quel giorno, per evitere eltri incidenti aneloghi, fu introdotte le regola che obbligava allenatori e atleti a presentarsi nell'arena nudi proprio come vermi! Un campione olimpico ere un uomo eccezionele. Le sue città ere immedietemente protette dagli dei ed egli stesso era considerato un semidio, al quele si edificeveno statue e, perticolere tutt'eltro che trescurablie, si dispensavano ie tasse per tutto il resto deiie vita.

Neturelmente non si conoscono le prestazioni cronometriche dei vincitori dei Giochi dell'antichità, enche se le storia ci tremende le geste di un certo Polinnestore, considerato il più veloce di tutti i greci. Questo formidebile atlete, infatti, avrebbe supereto in velocità une lepre; impresa tuttevie impossibile (a meno che l'animeie non fosse stato... trucceto). Polinnestore evrebbe infatti corso I cento metri in circa sei secondi, quattro secondi meglio degli attuali velocisti, prestazione unenimemente considerete el di fuori delle poseibiiità umene.

nudi proprio come vermi! Un campione olimpico era un uomo eccezionale. La sua città era immediatamente protette dagli dei ed egli stesso ere considerato un semidio, al quale si edificeveno stetue e, particolere tutt'eltro che trascurebile, si dispensavano le tasse per tutto il resto delle vita.

Naturalmente non si conoscono le prestezioni cronometriche dei vincitori dei Giochi dell'antichità, enche se le storia ci tramanda le gesta di un certo Polinnestore, considerato il più veloce di tutti i greci. Questo formidabile atlete, infatti, avrebbe superato in velocità una lepre; imprese tuttevia impossibile (e meno che l'animele non fosse stato... trucceto). Polinnestore avrebbe infetti corso i cento metri in circe sei secondi, quettro secondi meglio degli attuali velocisti, prestazione unanimemente considerete al di fuori delle possibilità umene.

286ª E ULTIMA OLIMPIADE

I Giochi, che raggiunsero il loro momento di maggior splendore intorno al 350 aventi Cristo, cambiarono radicalmente dopo le conquiste della Grecia da parte dei Romani, avvenuta nel 146 aventi Cristo. I Giochi furono così aperti a tutti e non più solo ai greci, mentre apparivano nuove discipline olimpiche, come la corsa dei cerri, i combattimenti dei gladiatori e le lotte di uomini contro animali. I partecipanti divennero veri e propri professionisti e molti giudici assegnarono vittorie o decretarono sconfitte per denaro. L'illecito sportivo, come si può notare, non è dunque un'invenzione dei giorni nostri.

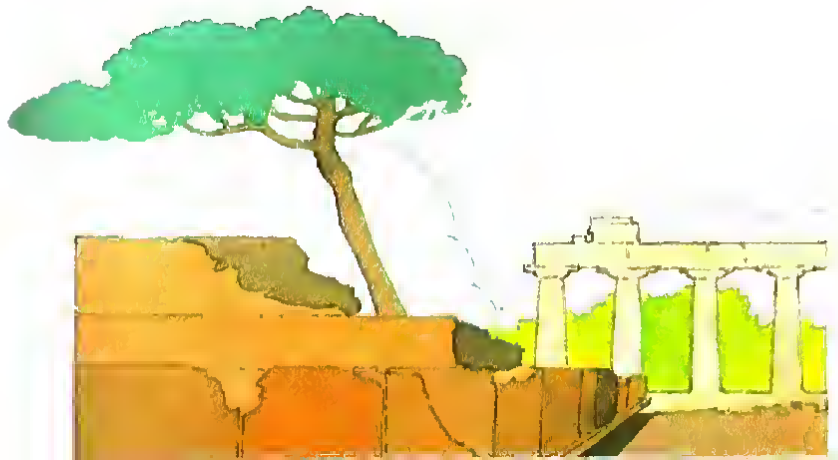
Lo stesso Imperatore Nerone divenne campione olimpico nelle corse delle bighe... essendosi tutti gli altri concorrenti ritirati durante la prova, ben consci che sarebbero stati condannati a morte se avessero contrastato la vittoria del despota.

Nonostante tutto, i Giochi, anche se non più puri come un tempo, riscossero sempre uno straordinario successo: migliaia e migliaia di spettatori venivano da ogni angolo dell'impero romano per assistere a questo straordinario spettacolo sportivo.

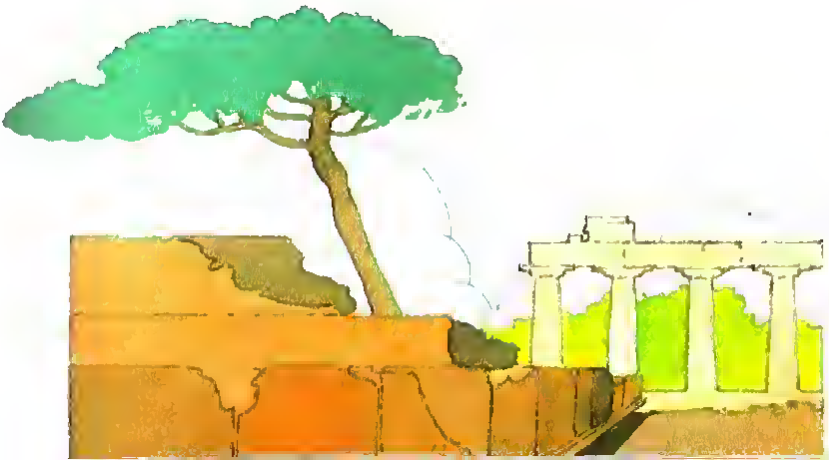
Nati per far piacere agli dei, i Giochi di Olimpia morirono per ragioni religiose. Il Cristianesimo, per anni combattuto, riuscì finalmente a imporsi. E l'imperatore Teodosio I, considerando che i Giochi erano una sopravvivenza di paganesimo, ne decise la soppressione. I Giochi della 286ª Olimpiade, nell'anno 369 dopo Cristo, furono così gli ultimi.

Olimpia stessa non sopravvisse a lungo. Nel 370, fu devastata nel corso di una battaglia tra Bizantini e Goti e nel 426 l'imperatore Teodosio II fece radere al suolo le rovine della prestigiosa città. Cent'anni dopo, il fiume Alfeo allagò completamente il sito di Olimpia, che sparì definitivamente sotto una coltre di sabbia e fango.

Una pagina di storia era stata voltata, e una grande idea dell'umanità sembrava dimenticata per sempre.



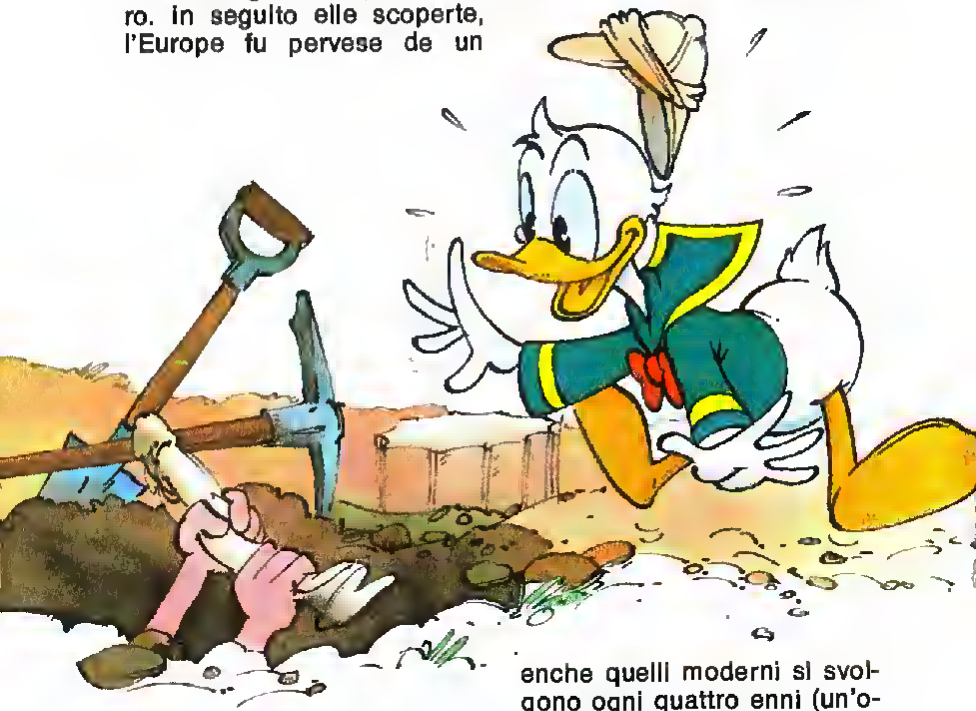
porsi. e l'imperatore Teodosio I, considarando che i Giochi erano una sopravvivenza di paganasimo, ne dacise la soppressione. I Giochi della 286ª Olimpiade, nell'anno 369 dopo Cristo, furono così gli ultimi.
Olimpia stassa non sopravvisse a lungo. Nel 370, fu devastata nel corso di una battaglia tra Bizantini e Goti e nal 426 l'imperatore Teodosio II fece radare al suolo le rovine della prestigiosa città. Cant'anni dopo, il fiume Alfao allagò completamente il sito di Olimpia, che sparì definitivamenta sotto una coltra di sabbia e fango.
Una pagina di storia ara stata voltata, e una granda idea dall'umanità sambrava dimanticata per sempre.



RINASCE UNA GRANDE IDEA

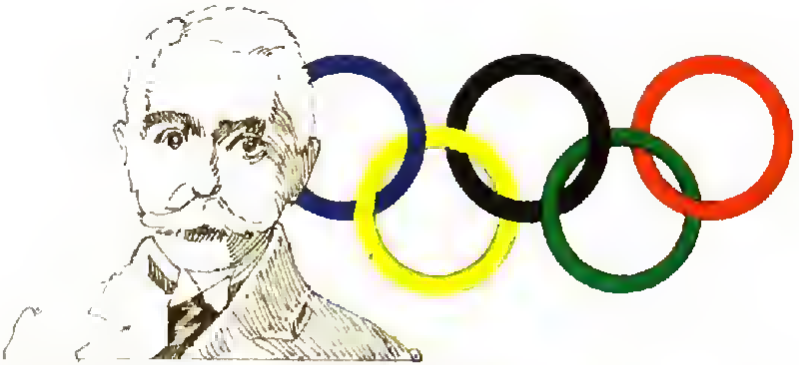
Tredici secoli dopo, tra il 1875 e il 1881, un gruppo di archeologi tedeschi, guidati dallo storico Ernst Curtius, scoprive le rovine di Olimpia, portando alla luce circa centotrenta statue e numerose altre vestigia dell'epoca d'oro. In seguito alle scoperte, l'Europa fu pervasa da un grande interesse per i Giochi. Un francese, il barone **Pierre de Coubertin,** lottando contro lo scetticismo generale, riuscì a realizzare il grandioso progetto che aveva concepito al riguardo: far rivivere i Giochi Olimpici. Grazie alla sua ostinazione, i primi Giochi dell'era contemporanea si aprirono ad Atene, capitale della Grecia, il 4 aprile 1896. Lo sport moderno che, come attività fisica regolamentata si era largamente sviluppato in Gran Bretagna all'inizio del XIX secolo, trovò in queste nuove ere olimpiche un formidabile trampolino propagandistico.

Come i Giochi dell'antichità,

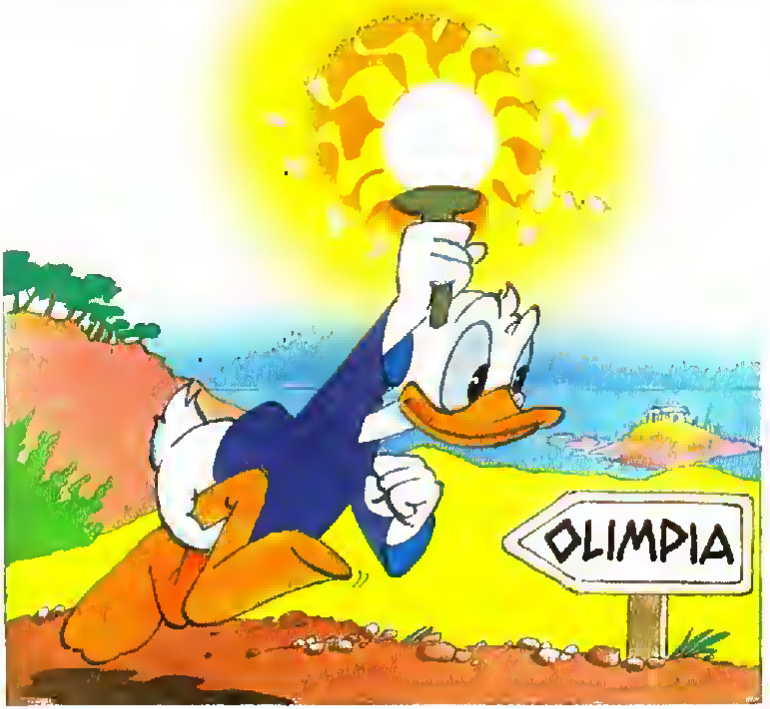


anche quelli moderni si svolgono ogni quattro anni (un'olimpiade) ma, a differenza di quelli, che incominciavano sempre l'undicesimo giorno del mese di ecatombeo (l'odierno luglio), non hanno una data fissa, anche se si svolgono ormai quasi sempre nello stesso periodo.

Inoltre si svolgono ogni quattro anni in un paese differente, contrariamente ai Giochi



greci che ebbero sempre luogo a Olimpia.
Per ricordare in qualche modo l'unità territoriale, i Giochi moderni hanno adottato due simboli: la bandiera e il fuoco sacro. La bandiera ha cinque cerchi allacciati tra di loro; i cerchi rappresentano i cinque continenti (il blu, l'Europa; il giallo, l'Asia; il nero, l'Africa; il verde, l'Australia; il rosso, l'America). Il fuoco sacro viene acceso al sole d'Olimpia ed è trasportato con una torcia da dei corridori che si danno il cambio, fino allo stadio dove si svolgeranno i Giochi e dove arderà per tutta la durata della manifestazione.
Altra differenza (e questa ben



più grave) riguarde la guerra. Nell'antichità, durente i Giochi, la «Tregue Olimpica» imponeve un ermistizio a tutti gli steti. Oggi, purtroppo, sono le guarre cha henno impedito le celebrezione dei Giochi. Cosl, nei 1916 e poi encore nei 1940 e 1944, I Giochi Olimpici non ebbero luogo per colpe delle due guerre mondieli.

Per il resto, I Giochi moderni henno preticemente evuto le stesse evoluzione di quelli entichi: un esordio in eordine (ed Atene nel 1896 come e Olimpie nel 776 evanti Cristo) cui ha fatto seguito un succaaao aempre meggiore per le più grende menifestezione sportiva dei XX secolo.

LA GRANDE FESTA DELLO SPORT

Come per I Giochi dell'entichità, le discipline delle Olimpiedi moderne sono divanute vie vie sempre più numerose e diverse: atletice leggere, ceicio, cenotteggio, ciclismo, equiteziona, ginnastica, hockey au preto, judo, iotte, nuoto, pellecenestro, pellemeno, pellevolo, pugileto, aollevamento pesi, echerme, tiro con piatola, fucile e arco, vele... Inoltre, nei 1924 sono steti creeti enche I Giochi Olimpici d'Invarno per gli sport delle neve e del ghieccio: sci eipino e sci nordico, pettinaggio artistico e di velocità, hockey aul ghieccio, bob, elittino...

In tai modo, I Giochi dell'ere moderne hanno seguito le atesae vie di quelli dell'entichità dopo le conquista romene. La speranze è che l'accoatemento non vade oltre, perché bisogne augurersi che queste grende festa dello aport resti une leele tenzone, le sole legge delle quele sia quelle che vince il migliora, e quelsiasi nezione appertenge. Senze odli, senze pregiudizi, senze discriminezioni di sorte. Per il bene dello sport e dell'umanità.

tre, perché bisogna augurarsi che queste grande festa dello sport resti une leele tenzone, le sole legge delle quele sia quelle che vince il migliore, e quelsiesi nezione eppertenga. Senze odii, senze pregiudizi, senze discriminazioni di sorte. Per il bene dello sport e dell'umanità.

ATLETICA LEGGERA

Le prove più spettecolari e più seguite dell'intero programme olimpico sono sicuremente quelle dell'etletica (dal termine greco *athlon*, che significe combattimento e, per estensione, gara). Definite leggera per distinguerle da quella pesente (che comprende gere più di forza), l'odierna atletica include tre tipi di ettività: le corse, i salti e i lanci, più una prova complesse (il decathlon per i maschi e il pentethlon per le femmine). L'attuale progremma olimpico maschile è così articolato:

CORSE

Le corse sono divise in cinque categorie: prove di velocità (100 m, 200 m, 400 m, staffette 4 x 100 m e staffetta 4 x 400 m); prove di mezzofondo (800 m, 1500 m, 5000 m e 10000 m); prove di fondo (maratone, su strada per circa 42 km); prove sugli ostacoli (110 m ostecoli, 400 m ostacoli, 3000 m siepi); prove di marcia (20 km e 50 km).

SALTI

I salti sono quettro: due in estensione (salto in lungo e salto triplo) e due in altezza (selto in elto e selto con l'esta).

LANCI

Fanno parte del programma dei lanci il getto del peso, il lancio del disco, il lancio del martello e il tiro del giavellotto.

DECATHLON

Il decathlon è una gara speciale costituita da quattro corse, tre salti e tre lanci, così ripartiti:

primo giorno: 100 m, selto in lungo, getto del peso, selto in alto, 400 m;

secondo giorno: 110 m ostacoli, lancio del disco, selto con l'asta, tiro del giavellotto, 1500 m.

Le prestazioni di ogni atleta per ogni singola gare sono tradotte in punti; vince il concorrente che nelle dieci prove essomme più punti.

prove di marcia (20 km e 50 km).

SALTI

I salti sono quattro: due in estensione (salto in lungo e salto triplo) e due in altezza (salto in alto e salto con l'asta).

coli, lancio del disco, salto con l'asta, tiro del giavellotto, 1500 m.

Le prestazioni di ogni atleta per ogni singola gara sono tradotte in punti; vince il concorrente che nelle dieci prove assomma più punti.

LANCI

Fanno parte del programma dei lanci il getto del peso, il lancio del disco, il lancio del martello e il tiro del giavellotto.

DECATHLON

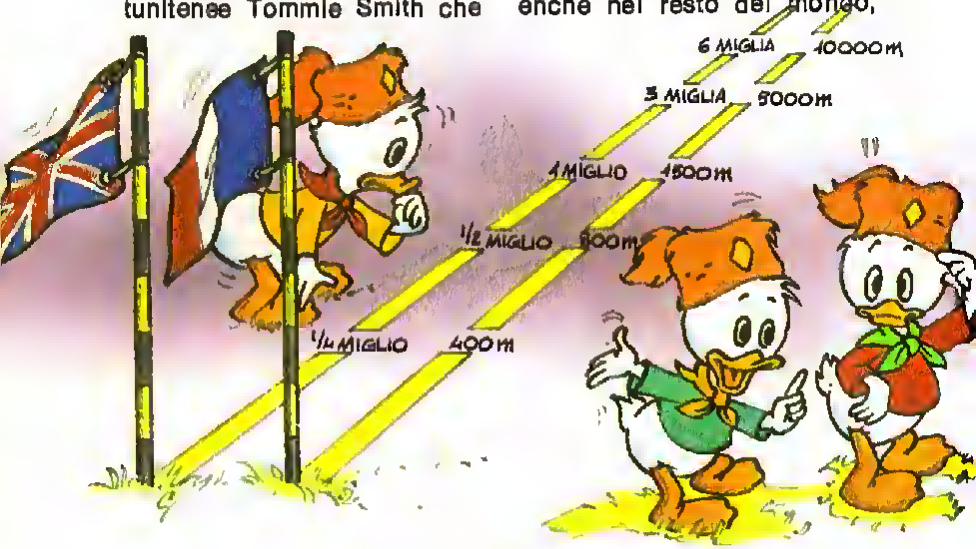
Il decathlon è una gara spaciale costituita da quattro corse, tre salti e tra lanci, così ripartiti:

primo giorno: 100 m, salto in lungo, getto dal paso, salto in alto, 400 m;

secondo giorno: 110 m osta-

37 ALL'ORA

Il più veloce degli uomini non corre molto velooe; compie poco più di dieci metri in un eecondo e per tregitti non più iunghi di 250 metri, il che fe una medie di poco euperiore ei 37 chilometri all'ore.
Il primetiate eseoluto è lo stetunitenee Tommie Smith che



nei 1988 sulle 220 yerd (201,08 metri) in linee rette ha reelizzeto une medie di 37,116 km/h. Aumentendo le distenza, diminuisce le medie: 32 km/h sul 400 m; 24,6 eul 1500; 22,4 sul 5000; 21,8 eul 10000; 19 km/h circe nella maretone.

GLI EREDI DEL MIGLIO

Sono gli inglesi cha henno creeto l'etletice moderne, e partire delle metà del secolo ecorso. Essi preeero come corse-bese qualia sulle dietenze del *miglio* (1609,34 metri), derivendo poi de queste tutte le eltre prove: il mezzo miglio (604,87 metri), il querto di miglio (402,34 m), le tre miglia (4828 metri) e le sei miglie (9656 metri).
Quendo l'atletica si diffuee enche nel resto del mondo, le essoclezioni sportive non fecero altro che edettare al sisteme metrico le distenze inglesi: il querto di miglio divenne i 400 m, le due miglie gli 800, le tre migile i 5000 e lei sei miglie i 10000 m.
È evidenta che se l'etletice moderne foeee nete in un peese dove fosse steto in vigore il eisteme metrico, invece del miglio eerebbe steto ecelto il chilometro come base e le coree serebbero oggi disputete sulle dietenze di 500, 1000, 2000 metri, eccetere.

PARTENZE:

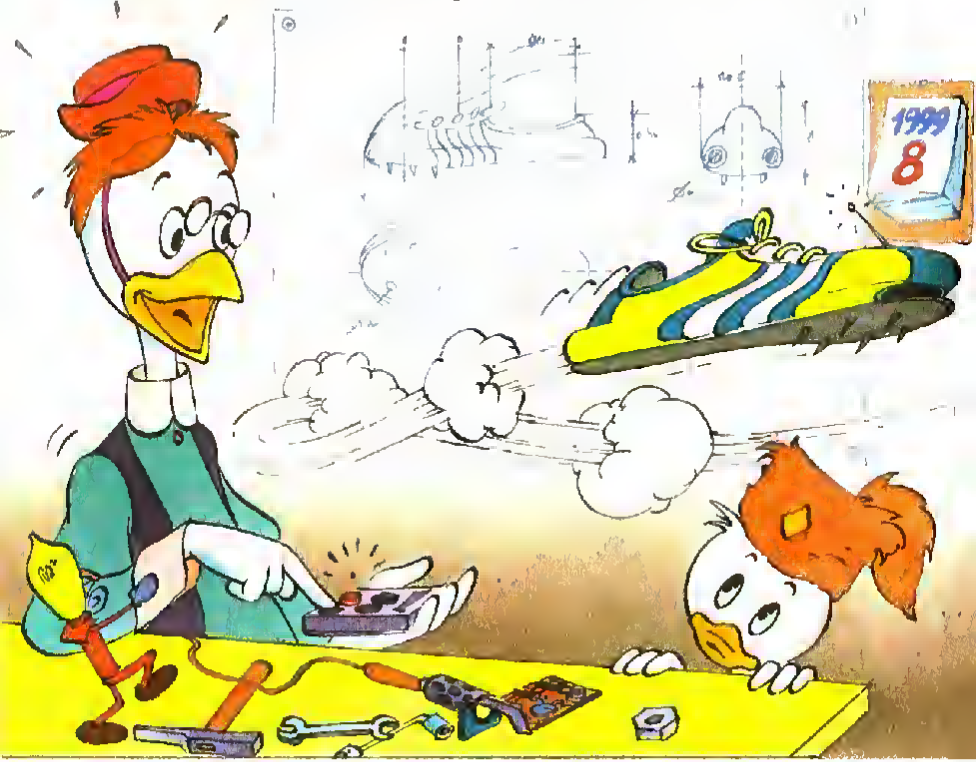
- (A) 100 M E 100 M OSTACOLI
- (B) 110 M OSTACOLI
- (C) 200 M
- (D) 400 M E 400 M OSTACOLI
- (E) 800 M
- (F) 1500 M
- (G) 3000 M SIEPI
- (H) 5000 M
- (I) 10000 M

LA VELOCITÀ PURA

La corsa di « velocità pura » sono qualle sulle distanze di 100 a 200 m.
È dunque in quasta prova che gli etleti ottangono le più grandi valocità, durando lo sforzo qualcosa meno di 10 e di 20 sacondi. Anzi, sui 200 metri (metà esatta della pista) il concorrente, beneficiendo dallo slancio dai primi cento matri, è più valoce cha non sulle distenza brava. Alla pertanza, in effatti, il tempo madio di reaziona al colpo di pistole dello starter è circa 45/100 di secondo.
Il vanto può soffiare a fevore dai concorranti, ma, se supere la valocità di dua matri al sacondo, un eventuela record non potrà assara omologato. Qualora il vanto sia al limiti dalla tollarenza, può far guadagnere fino e 1/10 di sacondo ogni cento matri.
I 100 a 200 m sono disputati in corsia. Le pista na hanno normalmante de sai e otto; ogni corsia è large 1,22 m a non può essera abbandonata dal concorrante durenta la corse, pana la squallfica. Mantre I 100 m sono disputati in linee rette, I 200 m comportano una curva, tento più empia quanto più la corsia si ellontanano dal centro dalla pista. Parciò la partenza non avviana con I concorranti tutti sulla stessa linaa, ma sceleti, con coloro che partono all'estarno schierati più avanti, in modo che tutti coprano la medasime distanza.

VELOCEMENTE

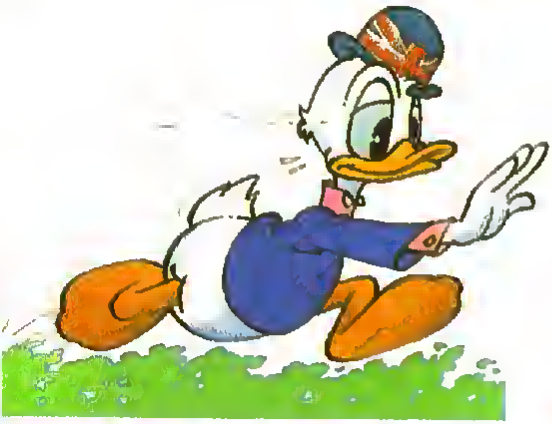
Cercando di andara sampre più valoca, gli sprinter hanno nel corso dagli anni apportato dai miglioramanti alla loro spacialità. Nal 1868, lo statunitensa Curtis impiega par la prima volta dalla scarpatta munita di chiodi (a guadagna mazzo sacondo).
Nal 1888, un altro statunitansa, Sharill, invanta la partanza raggruppata... cha sarà vlatata fino al 1900 (a guadagna tra cantasimi di sacondo).
Nal 1934, i valocisti adottano i blocchi di partanza, cha sostituiscono i buchi cha gli atleti scavano nella pista per infilarci i piedi a prendere così un migliora slancio (guadagno in tempo: circa un quarto di secondo).
Così, nel 1870, uno sprintar corrava i 100 m a 33 km/h di madia. Oggi la media è salita a più di 36 km/h.
Il miglioramento delle piste (prima in erba, poi in cenere, succassivamenta in materiale sintatico che rande la corsa aoffica a rapida) ha avuto una parta importanta nall'incremanto dalla prastazioni. Tuttavia si ritiana cha mai l'uomo aarà in grado di superara i dodici matri par secondo, ossia i 43 km/h.



IL PIÙ VELOCEMENTE IL PIÙ A LUNGO

300 metri è la distanze ideale sulla quale l'uomo può correre il più velocemente e a lungo possibile.
Non essendo però prevista questa distanza nel programma dell'atletica, sono i 400 metri che l'avvicinano di più. Così gli atleti corrono in questa gara il più velocemente possibile nei primi 300 metri, concludendo come possono i restanti 100.
Naturalmente, gli atleti oggi cercano di equilibrare lo sforzo in modo da terminare il più velocemente possibile anche gli ultimi 100 metri.
I più veloci quattrocentisti corrono il giro di pista in meno di 44 secondi.
Anche i 400 m si disputano interamente in corsie. Molte gare su queste distenze sono vinte dal concorrente piazzato all'esterno. Questi, in effetti, non ha alcun avversario come punto di riferimento ed effettua così la sua prova al proprio ritmo, senza preoccuparsi di quello degli altri concorrenti.
La prova si corre in corsie dai Giochi Olimpici del 1912. Nella finale dei Giochi di Londra del 1908, l'ultima disputata senza le corsie, tre statunitensi si schierarono nella dirittura d'arrivo uno di fianco all'eltro per impedire al britannico Halswelle di sorpassarli. La prova fu giustamente annullata, ma gli statunitensi rifiutarono, per protesta, di disputare una seconda finale. Halswelle così corse da solo e, naturelmente, non ebbe eccessiva difficoltà a vincere la gara. Le autorità sportive decisero, perchè fatti del genere non si ripetessero, che anche i 400 m fossero corsi d'ora in poi in corsia.
Dal 1960, la federazione internazionale d'atletica ha stabilito che solo i record fatti segnare su piste lunghe 400

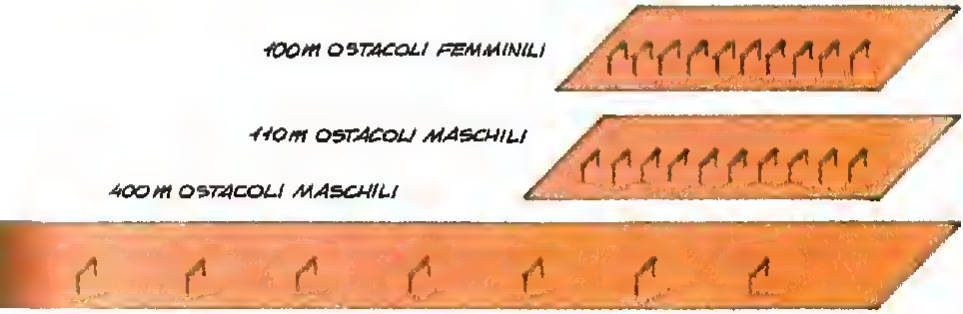
metri possono essere omologati. Su una pista più lunga (mettiamo 500 metri), in effetti, i concorrenti dei 400 m devono effettuare soltento une curva e mezzo, invece delle due che si effettuano normalmente, cosa che dà loro un venteggio, in termini di tempo, di circa tre decimi di secondo.



GLI OSTACOLI

Le corse e ostacoli, che non esistevano nell'antichità, sono un'invenzione dei britannici, che si sono ispirati alla corse e ostecoli dei cavalli.
Gli oetecoli hanno subito molte modificha dopo le prima corsa del ganara, organizzata sulla distanza di 120 yard (109,72 metri) nel 1864, in occasione di un incontro di atlatice tre Oxford e Cembridga.
Oggi gli ostecoli eono alti m 0,838 nei 100 famminili, m 1,067 nai 110 maschili a m 0,914 nei 400 maschili. L'oatacolo è munito di un contrappeso, in modo cha par rovasciarlo un concorrante debbe esercitara su di esso una forze di circe quattro chili. Parciò, un oatacoliste perda più tampo ad abbattare l'ostacolo cha a supererlo corrattamanta. È per questo cha oggi il far cadere uno o più ostacoli non comporte la squalifice, coma invaca succedava in passato. In effetti, l'atlata pasticciona si svanteggie da sé.

110 metri ostacoli. Il parcorso è punteggiato de dieci ostecoli. Il primo ostacolo è piazzato e 9,14 m della partenza, l'ultimo e 14,02 m dal-

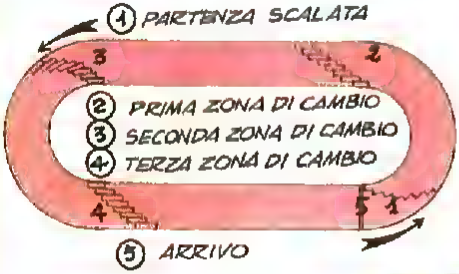


l'arrivo. L'intervallo tra un ostacolo e l'altro è di 9,65 m che l'atleta supera automaticamente in tre falcate. I migliori ostacolisti coprono le distanze in meno di 13"5, vale a dire a una media di circa 29,33 km/h.

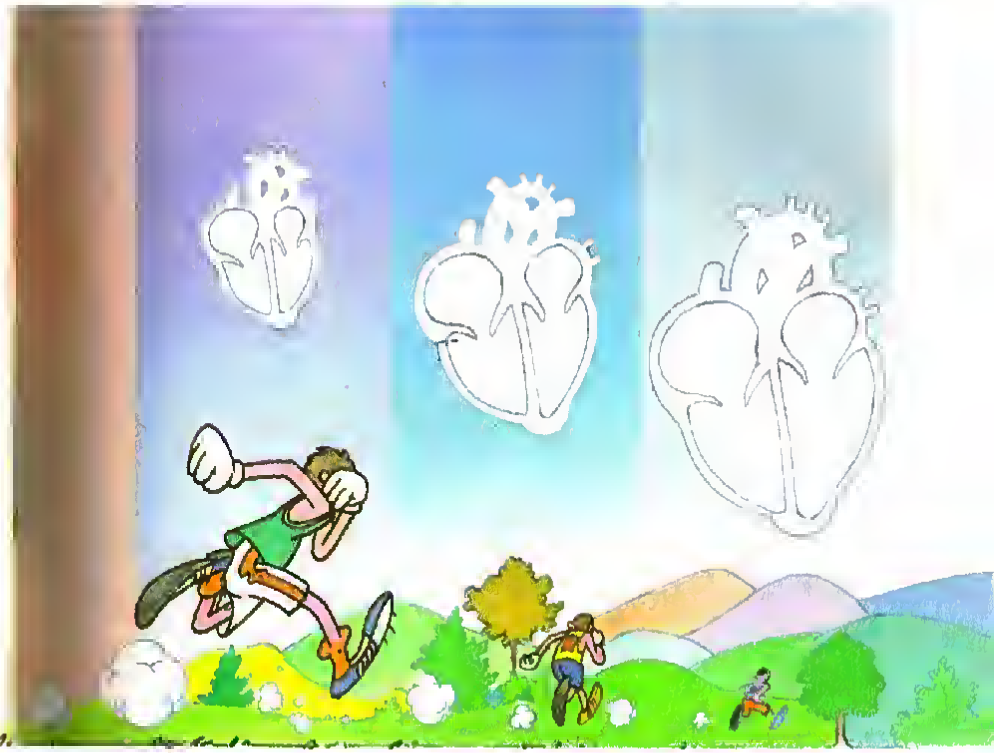
400 metri ostacoli. Anche il percorso dei 400 metri è punteggiato di dieci ostacoli. Il primo è piazzato 45,35 m dopo la partenza, l'ultimo a 40 m dall'arrivo. Ciascun ostacolo è separato dal seguente da una distanza di 35 m che l'atleta supera di norma in quindici falcate.
Lo statunitense Moses, atleta potente e dal fisico eccezionale, riuscì a tenere in occasione della finale dei Giochi di Montreal, nel 1976, l'incredibile ritmo di tredici passi tra un ostacolo e l'altro durante tutte le corse.
I 400 m ostacoli sono portati a termine dai migliori specialisti mondiali in un tempo di circa 3"5 superiore a quello impiegato sulle medesime distanze piane.

LE STAFFETTE

Une squedra di staffetta è formate de quattro componenti che corrono e turno e si passano l'un l'altro un bastoncino di legno lungo circa 30 cm, chiamato *testimone*.
Sono riconosciuti i record mondiali per cinque tipi di staffetta: 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m e 4 x 1500 m. Tuttavie, solo la 4 x 100 e la 4 x 400 sono specialità olimpiche; di conseguenze le altre staffette sono corse essei reramente.
Gli steffettisti non possono pessersi il testimone dove vogliono: il cambio deve essere effettueto in une zona lunge venti metri e definite de due linee tracciate attreverso le piste.
Per la 4 x 100 m:
prima zona: tra i 90 e i 110 m dalla partenza (è la zona

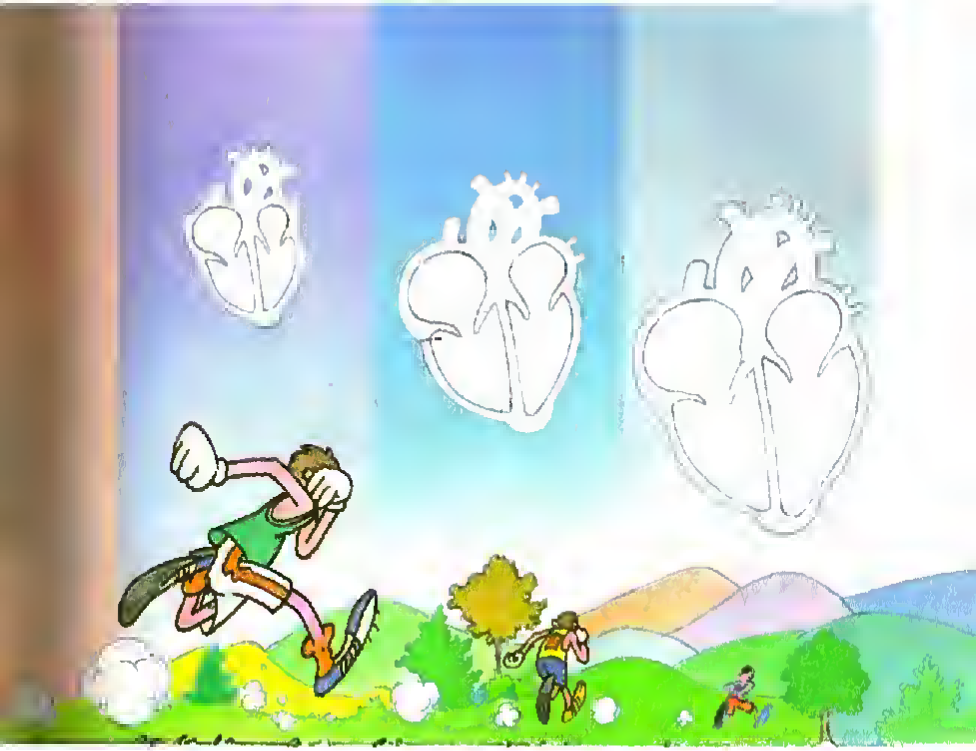


dove il concorrente scattato dai blocchi passa il testimone al secondo staffettista);
seconde zona: tre 190 e 210 m dalla partenza (zona dove il secondo staffettista passa il testimone el terzo);
terza zona: tra 290 e 310 m dalla partenza (ultima zona, nella quale il terzo staffettista passa il testimone al querto).
Ogni passaggio del testimone fuori di queste zone comporta la squalifica della squadra, cosa che succede abbastanza frequentemente...
Nella 4 x 100, una tecnica perfetta (testimone passato a braccia distese e in piena velocità, sincronismo, effietemento eccetera) dovrebbe permettere a una formazione di realizzare un tempo inferiore di 2"5 el totale dei migliori tempi sui 100 m di ciascun componente della staffetta. Così, quattro sprinter capaci di correre i 100 m in 10" dovrebbero potere, in una staffetta perfetta, far fermare i cronometri su un tempo di 37"5 (miglior tempo attuale: 38"33).
Per la 4 x 400 m, il regolemento è lo stesso: si hanno tre zone di cambio (tra 390 e 410, 790 e 810, 1190 e 1210 m dalla partenza). Essendo le piste lunghe 400 metri, le zone di cambio sono situate sempre nello stesso punto.
Mentre la 4 x 100 si corre interamente in corsia, nella steffetta più lunge le corsia è obbligatoria solo per la prima frazione e per i primi 100 metri della seconda. I concorrenti possono così prendere la corda dopo 500 metri.
Gli statunitensi, attualmente migliori steffettisti del mondo nella 4 x 400, coprono le distanza a una media di 44" ogni 400 metri.



IL MEZZOFONDO

Con la corse su distanze superiori ai 400 m appare un fenomeno fisico sconosciuto nei 100 a 200 a appena avvertito nei 400 m: l'effetto. La ragione è che le prove di velocità si basano soprattutto sui riflessi, mentre le corse su distanze più lunghe si basano sulla resistenze.
È il sangue, pompato dal cuore, che fornisce ossigeno all'organismo. Dunque, più il cuore pompa sangue ossigenato, più l'organismo è ben servito. Naturalmente, per assicurare la quantità necessaria, il cuore deve avere la più elevata capacità possibile. Essendo il cuore un muscolo, bisogna farlo lavorare per aumentarne il rendimento. Questo lavoro è, per i corridori di fondo e di mezzofondo, l'allenamento.
L'ipertrofia cardiaca (cuore troppo grosso) è una malattia, ma in questo caso sono le pareti del cuore che sono eccessivamente spesse. L'ipertrofia del cuore degli atleti è invece completamente differente.
Nel cuore di uno sportivo, infatti, le pareti sono normali, mentre sono le cavità e essere maggiormente sviluppate. Così, mentre il cuore di un uomo normale ha in media un volume di 750 cm^3, quello di un velocista (100, 200, 400 m) ha un volume da 780 a 790 cm^3, quello di un mezzofondista (800, 1500, 5000, 10000 m) de 880 e 890 cm^3, quello di un fondista (maratona) de 900 ad addirittura 1400 cm^3.



vertito nei 400 m: l'affanno. Le ragiona à che la prova di velocità si basano soprattutto sui riflessi, mantra la corsa au diatanza più lunghe si beseno sulle resistanza.

È il sangua, pompato dal cuore, cha fornisca ossigano all'organismo. Dunqua, più il cuore pompe sengue ossigenato, più l'organismo è ban sarvito. Naturalmante, par assicurare la quantità nacaaaarie, il cuore deve avere le più elevete capacità poasibila. Easando il cuora un muscolo, bisogna farlo lavorare par aumenterne il randimento. Questo lavoro è, per i corridori di fondo e di mazzofondo, l'allenamento.

L'ipartrofia cardiaca (cuore troppo groaso) è una malattia, ma in quaato caso sono la parati dal cuora cha sono accassivamanta spassa. L'ipertrofia del cuora dagli atleti è invaca completemente diffaranta.

Nel cuora di uno sportivo, in effetti, la parati sono normali, mentre sono la cavità a essara maggiormente sviluppata. Così, mantra il cuora di un uomo normala ha in madia un volume di 750 cm^3, quello di un velocista (100, 200, 400 m) ha un volume da 780 a 790 cm^3, quello di un mazzofondista (800, 1500, 5000, 10000 m) da 880 a 890 cm^3, quello di un fondista (maratona) da 900 ad addirittura 1400 cm^3.

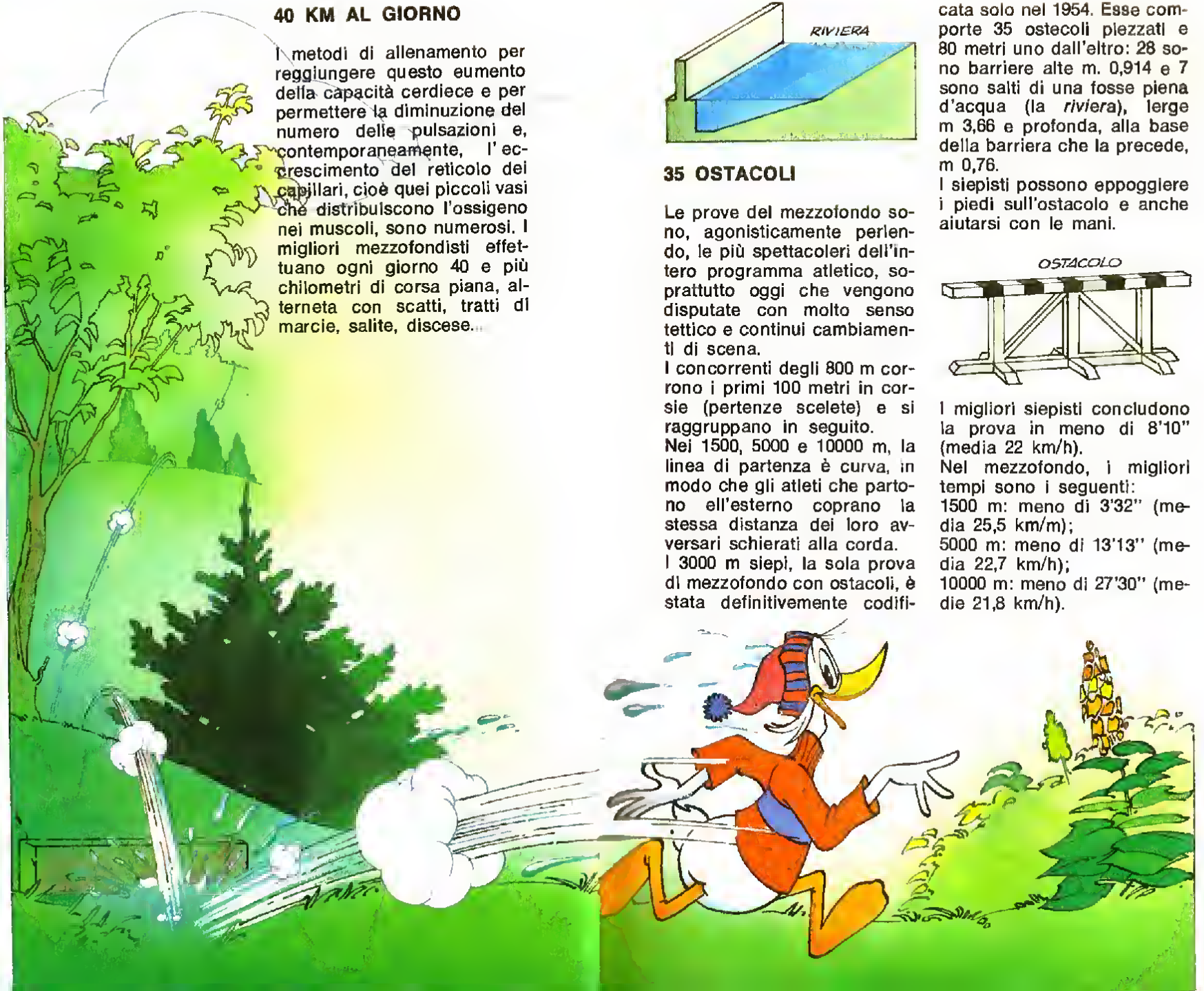
40 KM AL GIORNO

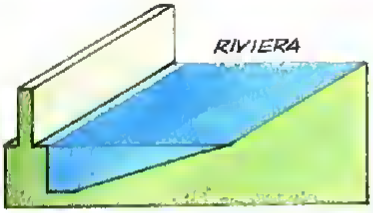
I metodi di allenamento per reggiungere questo eumento della capacità cerdiece e per permettere la diminuzione del numero delle pulsazioni e, contemporaneamente, l'accrescimento del reticolo dei capillari, cioè quei piccoli vasi che distribuiscono l'ossigeno nei muscoli, sono numerosi. I migliori mezzofondisti effettuano ogni giorno 40 e più chilometri di corsa piana, alterneta con scatti, tratti di marcie, salite, discese...

35 OSTACOLI

Le prove del mezzofondo sono, agonisticamente perlendo, le più spettacoleri dell'intero programma atletico, soprattutto oggi che vengono disputate con molto senso tettico e continui cambiamenti di scena.
I concorrenti degli 800 m corrono i primi 100 metri in corsie (pertenze scelete) e si raggruppano in seguito.
Nei 1500, 5000 e 10000 m, la linea di partenza è curva, in modo che gli atleti che partono ell'esterno coprano la stessa distanza dei loro avversari schierati alla corda.
I 3000 m siepi, la sola prova di mezzofondo con ostacoli, è stata definitivemente codificata solo nel 1954. Esse comporte 35 ostecoli piezzati e 80 metri uno dall'eltro: 28 sono barriere alte m. 0,914 e 7 sono salti di una fosse piena d'acqua (la *riviera*), lerge m 3,66 e profonda, alla base della barriera che la precede, m 0,76.
I siepisti possono eppoggiere i piedi sull'ostacolo e anche aiutarsi con le mani.

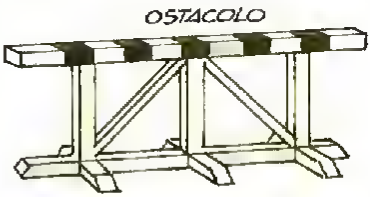
I migliori siepisti concludono la prova in meno di 8'10" (media 22 km/h).
Nel mezzofondo, i migliori tempi sono i seguenti:
1500 m: meno di 3'32" (media 25,5 km/m);
5000 m: meno di 13'13" (media 22,7 km/h);
10000 m: meno di 27'30" (medie 21,8 km/h).





35 OSTACOLI

Le prove del mezzofondo sono, agonisticamente parlando, le più spettacolari dell'intero programma atletico, soprattutto oggi che vengono disputate con molto senso tattico e continui cambiementi di scena.
I concorrenti degli 800 m corrono i primi 100 metri in corsie (pertenze scelata) e si raggruppano in seguito.
Nei 1500, 5000 e 10000 m, la linea di partenza è curva, in modo che gli atleti che partono all'esterno coprano la stessa distanza dei loro avversari schierati alla corda.
I 3000 m siepi, la sola prove di mezzofondo con ostacoli, è stata definitivemente codificata solo nel 1954. Esse comporte 35 ostacoli piazzati a 80 metri uno dell'altro: 28 sono barriere alte m. 0,914 e 7 sono salti di une fosse piena d'acqua (la *riviere*), lerge m 3,66 e profonda, alla base della barriera che la precede, m 0,76.
I siepisti possono appoggiere i piedi sull'ostacolo e anche aiutarsi con le mani.

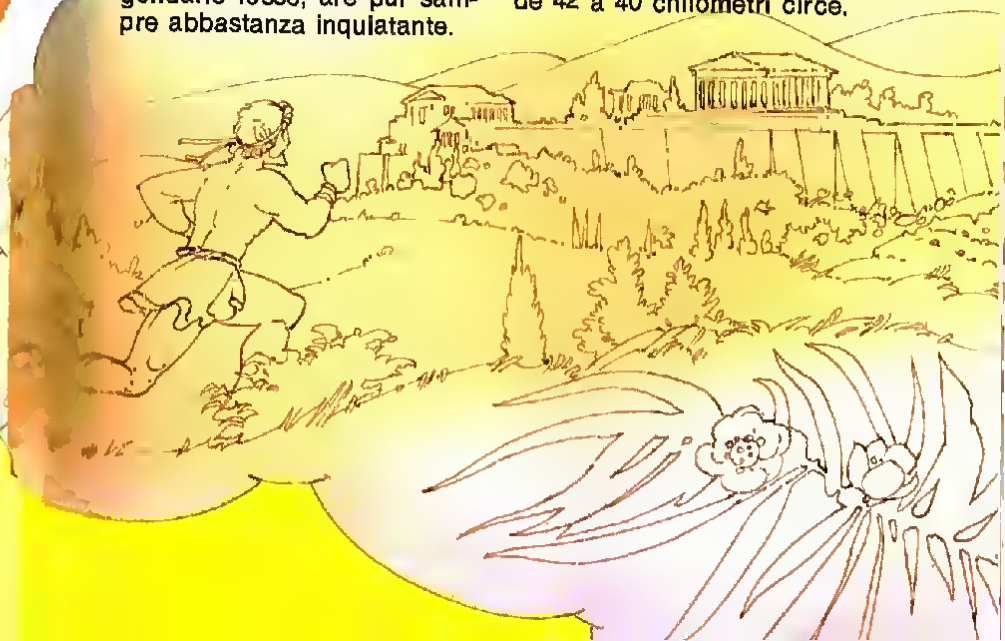


I migliori siepisti concludono la prova in meno di 8'10" (media 22 km/h).
Nel mezzofondo, i migliori tempi sono i seguenti:
1500 m: meno di 3'32" (media 25,5 km/m);
5000 m: meno di 13'13" (media 22,7 km/h);
10000 m: meno di 27'30" (medie 21,8 km/h).

LA MARATONA
CORSA LEGGENDARIA

Il 13 sattambre 490 avanti Cristo, migliaia di soldati parsieni, comandati da Darlo Il Grande, sbercarono in une piena dell'Attica vicino alla città dl Maratona, a 40 chilometri circa da Atene.
Condotti dallo stratege Milziada, diecimila opliti (fanti pesantemante armati) dall'esarcito etenlese attaccarono le ali dell'armata persiane, accerchiando e sconfiggendo i nemici.
Dopo le batteglia, Milziade incaricò uno del suol uomini, Fidippida, conosciuto per le sua qualità di corridore, di andara ad annunciera le vittorie agli Ateniasi.
Filippide, spoglietosi dalle armi a delle corazza, si lanciò a passo dl corsa verso Atena. Egli coprì cosl, sempre corrando, la distanze che separava il cempo di batteglia dall'Acropoli, ai piedi della quale, sfinito, esalò l'ultimo respiro, dopo aver datto une sole parola: « Vittoria! ». Il nome di Meratona are antreto nelle storia.
Bisogne tuttavia dira che nel resoconto assai dettagliato della battaglia di Maratona scritto dallo storico greco Erodoto, non c'è alcun accanno a Fidippide e alle sua eroica corsa. Da notare che Erodoto nacque soltanto sal anni dopo la granda battaglie, che con tutta probabilità gli fu raccontata nai particolari da dai soldati che vi avevano pertecipato.
Si ritiane, dunque, che questa impresa, cha ha dato i netali alla più celebra della prove olimpiche, non sia cha una leggende, frutto dell'immegl-

nazione dl quelche poeta, molto, molto tampo dopo la battaglia...
La maratona, ovviamenta, non poteva figurere nel programma dei Giochi dell'entichità, ineugurati circa tre secoli prima della celebre battaglie.
Non fu Il barone Pierre de Coubertin che ebbe l'idae di inserire nei primi Giochi Olimpici moderni, ad Atene, nal 1896, queata « pezze » corsa dl 42 km. Il merito ve a un professora di lettara francesa, Michel Bréal, che propose a Pierra de Coubertin di mettere alla prova gli etleti moderni sulla leggandarla distanza coperta dall'eltrattanto leggandario oplita. Pierre de Coubartin esitò. Non si conoscevano affatto, ellora, i limiti delle resistenza umana, e la morte di Fidippide all'arrivo, per quento leggendarie fosse, are pur sampre abbastanza inquietante.
Pierre de Coubertin finl per accettare l'idaa, ma solo a patto cha, prima dall'apertura dei Giochi, cha dovevano svolgersi dal 4 el 15 aprila 1896, fossa effettuata una piccola prova ganerale.
In febbraio, due mesi prima dei Giochi, due volontari lesciarono Maratona alle otto del mattino in direzione dl Atane. Uno solo arrivò, quattro ora dopo e anche abbastanza mal ridotto. Aveva coperto I 42 chilometri che separano Maretona de Atene ventitré sacoli dopo Fidippide.
La cronache sportive non hanno consarveto il noma dal primo moderno maratoneta, ma queeto misconosciuto atleta avave dimostrato cha la leggendarla Imprese era possibila. Tuttavia, per scrupolo prudenziale, fu deciso di ridurra le distanza delle corsa de 42 a 40 chilometri circe.



naziona di qualche poeta, molto, molto tampo dopo la battaglia...

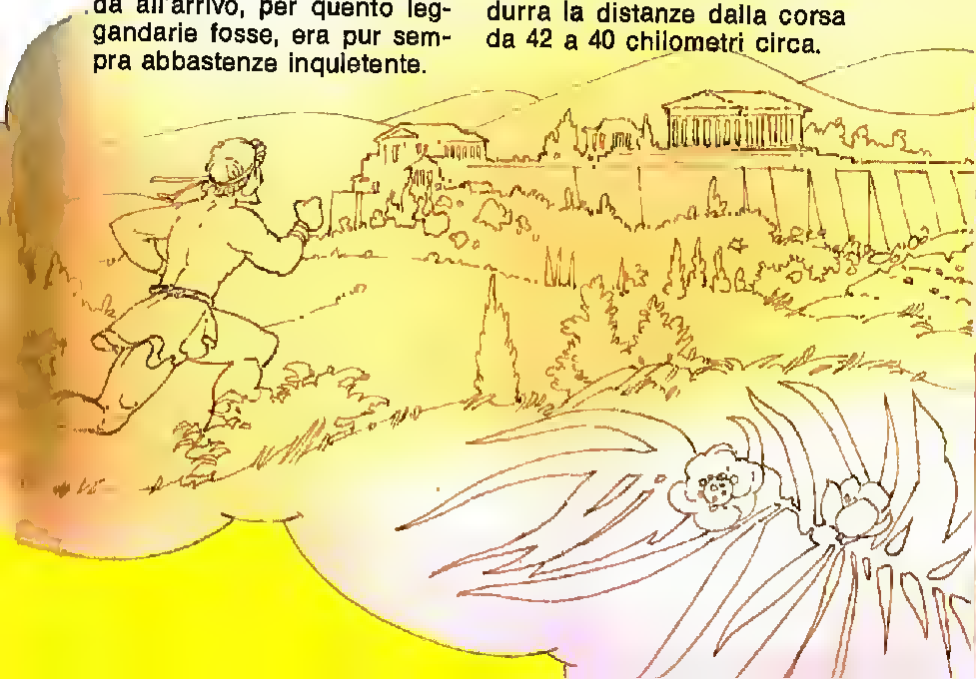
La maratona, ovviamente, non potava figurere nal programma dei Giochi dell'antichità, inaugurati circa tra secoli prime della celebre battaglie.

Non fu il barone Pierre da Coubertin che ebbe l'idea di inserire nei primi Giochi Olimpici moderni, ad Atena, nel 1896, questa « pezza » corsa di 42 km. Il merito va a un professora di lattere francese, Michel Bréal, che proposa a Plarre de Coubertin di mettera alla prova gli atleti modarni sulla leggendaria diatanza coparta dall'altrattanto leggandario oplita. Plarre de Coubertin esitò. Non si conoscevano affatto, allora, i limiti della resistenze umane, a la morte di Fidippida all'arrivo, per quento leggandarie fosse, era pur sempra abbastenze inquietente.

Pierra da Coubertin finì per accettare l'idea, ma solo a patto cha, prima dell'epartura dei Giochi, cha dovavano svolgersi dal 4 ei 15 aprile 1896, fossa effattuata una piccole prova ganarala.

In febbraio, due masi prime dei Giochi, dua volontari lescierono Maretona ella otto del mattino in direzione di Atene. Uno solo arrivò, quattro ore dopo e encha ebbastanza mal ridotto. Avava coperto i 42 chilometri cha saparano Maratona de Atene vantitré secoli dopo Fidippide.

Le cronacha sportiva non hanno consarveto il noma dal primo moderno maretoneta, ma questo misconosciuto atleta aveve dimostrato cha la leggendarla impresa ara possibile. Tuttavia, par scrupolo prudenziale, fu daciso di ridurra la distanze dalla corsa da 42 a 40 chilometri circa.



DALLA LEGGENDA ALLA CRONACA

Tutte le maratone olimpiche sono entrate, se non nella laggenda, come accadde per qualla di Fidippide, almeno nella storia o nella cronaca sportiva, a cominciare dalla prima organizzate dopo molti tentennamenti, come abbiamo visto, ad Atene.

Il 9 aprile 1896, una trentina di concorranti iscritti alla prova presero alloggio a Maratona, da dove sarebbe scattata la gara. I servizi mateorologici annunciarono per l'indomani un caldo torrido.

Alcuni etleti lasciarono allora furtivamante Maratona per ritornare ad Atene, poco disposti ad affrontare un'evventura cha sarabbe potute finire, forsa, come qualla dello sfortunato Fidippide ventitré secoli prima.

Il 10 aprile, alle due del pomeriggio, vicino a un piccolo ponte, presero il vie in venticinqua. Al colpo di pistola, si misero a correre senza troppo affenno, scortati da un nugolo di soldati a cavallo, di veicoli di ogni genere, di ciclisti.

Si dice che, al loro passaggio, le donne si facessero il segno della croce...

Per dieci chilometri i concorrenti restarono tutti in gruppo, poi il francase Albin Lermusieux, medaglia di bronzo nei 1500 m olimpici disputati qualche giorno prime, prase la testa e usci nattamente in vantaggio della piana di Maratona. Ma, improvvisamente, al trentesimo chilometro, Lermusieux si abbettè al suolo esausto.

Passò allora in teste l'australiano Fleck, campione olimpico dagli 800 a dei 1500 m. Sembrava che l'australiano, ormai a pochi chilometri dal traguardo, avesse facilmente partita vinta; invece, ecco la sorprasa: alle spalle dal battistrada apparve un giovane greco, minuto nel fisico, sconosciuto e tutti o quasi.

Irresistibilmente, sotto il sola cocente, il greco raggiunsa a rimontò Flack, che, con il morala a terra, si ritirò.

Tutti si domandavano il nome di questo inaspettato campione. Si trattava di Spiridon Louis, un piccolo pestore greco di 21 anni. Nall'arena, dove il re e la folla ereno stati avvisati del suo imminenta arrivo, il silanzio era quasi assoluto. Poi, improvvisamente, un grido immenso, uscito all'unisono da 60 mila petti, salutò Spiridon Louis el suo ingresso trionfala nello stadio.

Tegliate le linea d'errivo nel dallrio ganarala, Spiridon fu issato sulla spalle dai due figli del re a portato trionfalmenta fino el pelco reala.

Spiridon Louis, il pastora greco, avava raggiunto nella legganda Fidippide, il guerriero greco. Tra Maratona e Atene, lo sport e la storia si erano dati eppuntemento attreverso i secoli...

Irresistibilmente, sotto il sole cocente, il greco raggiunse e rimontò Flack, che, con il morale a terra, si ritirò.
Tutti si domandavano il nome di questo inespettato campione. Si tratteve di Spiridon Louis, un piccolo pastore greco di 21 anni. Nell'erena, dove il re e la folla ereno steti avvisati del suo imminente arrivo, il silenzio ere quasi assoluto. Poi, improvvisemente, un grido immenso, uscito all'unisono da 60 mila petti, salutò Spiridon Louis el suo ingresso trionfele nello stedio.
Teglete le linee d'arrivo nel delirio generele, Spiridon fu issato sulle spalle dai due figli del re e portato trionfalmente fino al palco reale.
Spiridon Louis, il pastore greco, aveva raggiunto nella leggenda Fidippide, il guerriero greco. Tra Maratona e Atene, lo sport e la storia si erano dati eppuntemento attraverso i secoli...

CAMPIONE OLIMPICO VENT'ANNI DOPO

I Giochi Olimpici di Parigi del 1900 furono organizzati in modo deplorevole e si trascinarono per cinque mesi, dal 14 maggio al 28 ottobre, in diversi campi di gare della capitale francese. All'ultimo momento fu organizzata anche una prova di corsa sulla distanza di una quarantina di chilometri, chiamata « Maratona della Mura », perché il suo percorso si snodava dove un tempo sorgevano le fortificazioni della città. In una giornata caldissima, la vittoria andò a un giardiniere francese, Michel Théato, che però non ricevette alcuna medaglia. Delle corse non si parlò più fino al 1912, quando fu deciso di considerare quella prova come effettiva maratona delle Olimpiadi di Parigi. Fu così assegnata la medaglia d'oro a Théato, sorpreso di ricevere la ricompensa per le sue imprese una dozzina d'anni dopo!
Ma l'affare della « Maratona della Mura » non era ancora chiuso. Nel 1920, lo statunitense Dick Grent, arrivato sesto in quella corsa, presentò un ricorso al Comitato Olimpico, lamentandosi che la pessima organizzazione gli era costata la vittoria: Grent era stato investito da un ciclista nel momento in cui stava per sorpassare Théato. Il ricorso fu però respinto e Théato venne così definitivamente confermato campione olimpico... vent'anni dopo.

L'IMBROGLIONE

Quando il giovana statunitanaa Frad Lorz antrò nallo stadio di St. Louis a tagliò da vincitora la linaa d'arrivo dalla terza maratona olimpica, nal 1904, la folla impazzì quaal par la gioia. Il suo incradibila stato di fraschezza aorprasa tutti, spacialmanta quando poté assara confrontato con quallo dal sacondo arrivato, il granda favorito Thomas Hicks, antrato nallo stadio un quarto d'ora dopo, barcollanta a coparto di polvara.

Portato in trionfo, fotografato a fianco di Allca Roosavalt, la figlia dal praidanta dagli Usa, Lorz... fu brutalmanta abbattuto dal suo piadistallo di gloria dai giudici di gara. Lorz ara stato visto ritirarsi, poi salira au un'automobila, rimontara tutti i concorranti a discandara dalla vattura proprio all'ingrasso dallo stadiol insultato a fischiato, vanna squalificato par un anno. Tornato alla gara, abba modo di riscattarsi, conquistando il titolo di campiona dagli Stati Uniti di Maratona... e questa volta sanza bararal

IL DRAMMA

Nessun italiano ha mai vinto la maratona olimpica, eppure è un nostro connazionale il protagonista della più commovente e nota vicenda legata a questa prova massacrante.

Accadde a Londra nel 1908, quando cinquantasei concorrenti si lanciarono sulla distanza di 42,195 km che separavano il castello di Windsor dallo stadio di White City, dov'era piazzato l'arrivo.

Il primo a entrare nell'arena fu Dorando Pietri, un pasticciere italiano; ma era ormai sfinito e cadde in vista del traguardo. Dei medici si precipitarono per soccorrerlo, ma Pietri riuscì a rialzarsi e a fare altri sessanta metri, procedendo come un pugile sull'orlo del k.o., prima di crollare nuovamente al suolo a una dozzina di metri dall'arrivo.

In quel momento, entrò nello stadio il secondo maratoneta, lo statunitense John Hayes. Un commissario di gara e un giornalista (si dice che fosse Arthur Conan Doyle, il « papà » di Sherlock Holmes), impietositi, si avvicinarono al povero Pietri, lo aiutarono a

rialzarsi, mentre Hayes, ugualmente affaticato, si avvicinava molto lentamente alla conclusione.
Sorretto dal commissario di gare, Pietri riuscì a superare la linea d'arrivo con qualche lunghezza di vantaggio sullo statunitense.
Dopo una lunga discussione, i giudici decisero di squalificare l'italiano, colpevole di aver ricevuto un « aiuto estraneo », per quanto insignificante.
La vicenda commosse il pubblico: la regina d'Inghilterra volle consegnare a Pietri un premio speciale (una coppa d'oro identica a quella vinta da Hayes), mentre un club sportivo aprì una sottoscrizione pubblica che ebbe un buon successo.

L'UNICO BIS

Un solo atleta ha ottenuto due vittorie olimpiche nella maratona: l'impresa è riuscita all'etiope Abebe Bikila, primo a Roma nel 1960 e nuovamente primo a Tokio nel 1964. Vittima di un grave incidente stradale dal quale uscì paralizzato, Bikila assistette all'arrivo della maratona di Monaco del 1972 su una sedia a rotelle. Morì l'anno dopo, il 25 ottobre 1973.

I SALTI

Salto in lungo

Il salto in lungo è dominio dei velocisti. In questa prove, infatti, la velocità viene trasformata in salto a partira da une tavola di battuta poste trasvarsalmente alla pista. Più l'atlata corre forte, più lontano salte.

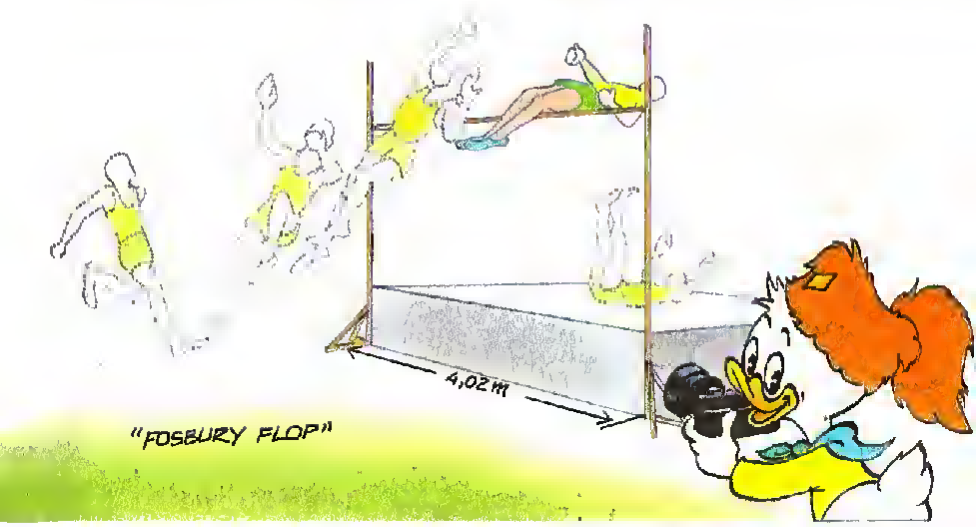
Tutti i grendi valocisti possono dunqua assara encha dei grandi seltatori in lungo, a patto che ebbieno assimileto bana le tecnice. Tecnice che non si è avoluta gran che dell'origina modarna dalla gara.

Nal 1896, il miglior salto ara di 7,20 m. Nal 1938, il femoso sprintar statunitanse di colore Jesse Owans superò per le prime volta la barriera dagli otto matri (8,13 m).

Trant'anni dopo, nel 1968, a Città dal Massico, un altro statunitense di colore, Bob Beamon, in circostenze eccezionali e irripatibili (un salto tacnicamenta parfetto, un colpo di vento a favora a ai limiti dal consantito, il ventaggio offarto dall'altitudina), riuscì a realizzara un « volo » fantastico di 8,90 m. Gli esperti concordano nel ritenera quasto racord inavvicinabile per encora molti anni.

Salto in alto

Nal selto in alto l'atlata deva



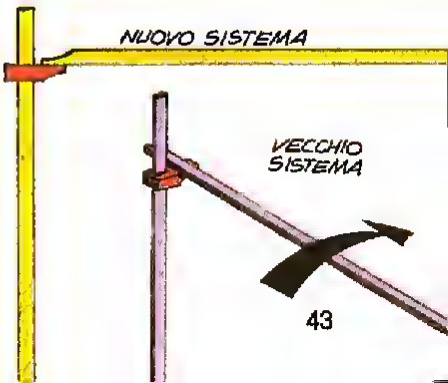
superara un'asticalla rigida e a saziona triangolara (leto 30 mm), appoggiata su due supporti di quattro centimetri di larghezza, fissati a dua ritti distanti tra loro circa quettro metri. Il seltatore può toccare l'asticella, che pesa al massimo due chili, ma non deve farla cadere, pane l'annullamento dal selto. Al di là dall'esticelle è sistamato un materasso morbido par attutire gli effetti della caduta.

Numerosi stili hanno sagnato le storie di questa spacialità. Fino al 1938 era prolbito auperare l'asticella con la teste in evanti. Oggi i seltetori in alto hanno un solo obbligo: staccarsi dal suolo battendo su un solo piede; il eelto mortale, con battuta su antrembi i piadi, è dunqua viatato.

La barriera dai dua matri fu valicata per le prima volta nel 1912, quando lo stetunitanse Horine ottenna la misura di 2,003 m con uno stile cha prase da lui il nome. Nel 1936, un altro statunitensa, Albritton, superò m 2,07 in un nuovo stile chiamato scavalcamanto ventrele.

Nel 1968, Il loro connazionela Fosbury vinse il titolo olimpico e fece conoscare al mondo uno stile effatto personala, noto da allora come « Fosbury flop ».

Nella storia del eelto in alto eono ennovereti anche alcuni barl... lagali. Nal 1924, par esempio, il camplona olimpico, lo statunitense Harold Osborne, quendo passava l'esticel-



la, la spingeva contro i ritti per fare in modo che non cadesse. Fu allora modificata la disposizione dei supporti per impedire espedienti del genere.
Nel 1957, un altro esempio, dei saltatori sovietici applicarono alla scarpa di battuta una suola esageratamente spessa (4 cm). Grazie a questa suola, la scarpa funzionava come un vero e proprio trampolino di lancio. Le autorità sportive limitarono allora lo spessore delle suole delle scarpe a un massimo di 1,25 cm.
Ogni concorrente ha diritto a tre tentativi per ogni misura. A parità di misura, vince chi he effettueto meno tentativi alla quota massima; se c'è ancora parità, è classificato prima chi ha commesso meno errori; se anche questo criterio non bastasse, la preferenza va a chi ha effettuato il minor numero di salti, altrimenti i concorrenti sono classificati alla pari.

Salto triplo

Il salto triplo è un salto in tre

tempi. Esso è la risultante della sequenza di un balzo, di un passo e di un salto. Il concorrente deve ricadere sullo stesso piede di battuta (balzo), quindi staccare con lo stesso piede e ricadere sul piede opposto (passo), staccare con questo e atterrare su entrambi i piedi (salto). Compie fallo il concorrente che durante l'esecuzione tocca il terreno con un piede « falso »
Nel 1896, lo statunitense Connolly fu il primo campione olimpico dell'era moderna con la misura di 13,71 m. Oggi, i migliori triplisti saltano quattro metri di più.

Salto con l'asta

Il regolamento del salto con l'asta è sostanzialmente uguale a quello del salto in alto. Il concorrente deve oltrepassare un'asticella servendosi di un'asta che impugna con le due mani e che deve piantare in una buca appositamente predisposta sul terreno sotto l'asticella.
Tra il salto con l'asta attuale e quello del passato è quasi impossibile fare dei confronti, soprattutto dopo l'avvento dell'asta in fibra di vetro. In origine, l'asta era in legno solido ma flessibile, in genere in frassino. Nel 1908, comparve l'asta in bambù, che fu utilizzata fino a poco dopo la seconda guerra mondiale. Nel 1948, furono usate le prime aste metalliche. Nel 1959, apparve infine l'asta in fibra di vetro, che si comporta come una vera e propria catapulta e che ha cambiato completamente lo stile di questa specialità.
Con l'asta in legno e in bambù il primato era passato da 3,30 m (1900) a 4,35 m (1948); con l'asta metallica da 4,55 m (1956) a 4,70 m (1960); con l'asta in fibra, infine, dai 5 m (1962) agli oltre 5,70 m d'oggi.

Salto con l'asta

Il regolamento dal salto con l'asta è sostanzialmante uguale a quello del salto in alto. Il concorrente deve oltrapassare un'asticella sarvendosi di un'asta che impugna con le due mani a che deve piantare in una buca appositamente predisposta sul terreno sotto l'asticella.

Tra il salto con l'asta attuale a quello del passato è quasi impossibile fare dei confronti, soprattutto dopo l'avvento dell'asta in fibra di vatro. In origina, l'asta ara in lagno solido ma flessibile, in ganere in frassino. Nal 1908, comparve l'asta in bambù, che fu utilizzata fino a poco dopo la saconda guerra mondiale. Nel 1948, furono usate le prime aste metalliche. Nel 1959, apparve infine l'asta in fibra di vetro, che si comporta coma una vera a propria catapulta e che ha cambiato completamanta lo stile di questa specialità.

Con l'asta in legno e in bambù il primato era passato da 3,30 m (1900) a 4,35 m (1948); con l'asta metallica da 4,55 m (1956) a 4,70 m (1960); con l'asta in fibra, infine, dai 5 m (1962) agli oltre 5,70 m d'oggi.

I LANCI

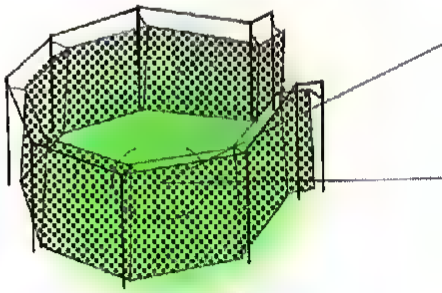
Getto del peso
Il lancio del peso o, più propriamente, « getto », consiste nello scegliere une sfere del peso di kg 7,257 il più lontano possibile. Il lenciatore compie l'esercizio in une pedena circolere con un diemetro di 2,135 m. Perché il lencio sie velido, il peso deve cedere in un settore circolere empio 45 gredi.
Nel 1896 i migliori getteveno il peso e poco più di 15 m, oggi si reggiungono i 22 m.

Lancio del disco
Sfruttendo le forza centrifuge

e sanza uscira dalla padana circolara di lancio (diamatro 2,50 m), il discobolo dava lanciara il più lontano possibila un disco pesante 2 chili, con un diametro di 21,9 cm a spasso 4,45 cm al cantro a 1,30 cm ai bordi. Il disco deva cadara in un sattora circolara ampio 45 gradi.
Lo statunitansa Al Oertar ha raalizzato un'imprasa unica nalla storia dai giochi: è stasto consacrato campiona dal lancio dal disco in quattro edizioni consacutiva dai Giochi: 1958 (Malbourne), 1960 (Roma), 1964 (Tokyo), 1968 (Maxico). Dopo avar abbandonato lo sport attivo, Oartar è tornato alle gara a avrabba avuto ottima probabilità di vittoria ancha a Mosca nal 1980, sa il suo paasa non avasse daciso di rinunciara all'ultima adiziona olimpica.
I migliori discoboli lanciano oggi a più di 70 matri; nal 1916 si raggiungavano i 48 matri.

Lancio del martallo

Il martallista dava lanciara il più lontano possibila, ancha qui sfruttando la forza cantrifuga, un attrazzo costituito da una palla di farro lagata a una catana lunga 1,22 m a pasanta in tutto kg 7,257. Coma par il paso, lo slancio è praso all'interno di una padana circolara con diamatro di 2,135 m, padana cha è circondata da una spassa rata



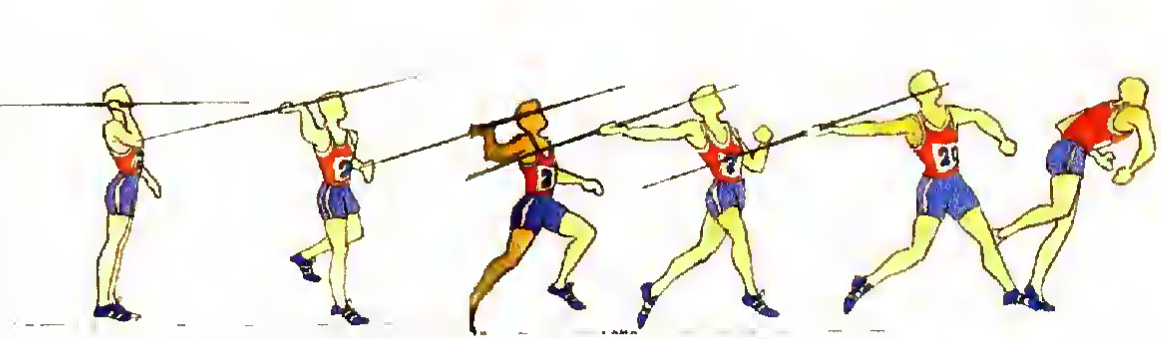
PEDANA DEL MARTELLO

di sicurazza par evitara che un martallo mal scagliato possa procurare qualcha guaio agli spattatori. Ancha par il martallo, coma par il paso a par il disco, l'attrazzo dava ricadere in un settora circolara ampio 45 gradi.
Essendo ormai i migliori lanci sull'orlo dagli 80 metri, si sta studiando la possibilità sia di appasantira l'attrazzo, sia di accorciara la catana par ridurra così il lancio a potar ancora disputara questa spacialità nagli stadi.

Tiro del giavellotto

Il giavellotto, in legno o in lega leggera, è lungo 2,60 m e pesa 800 gr. Il centro di gravità dell'attrezzo deve trovarsi a non meno di 0,80 m e a non più di 1,10 m dalla punta. La rincorsa massima del giavellottista è fissata in 36,50 m. Il giavellotto dev'essere lanciato (ma è più corretto dire « tirato ») con un braccio solo, passando sopra la spalla. Il tiro è valido solo quando il giavellotto tocca il terreno per prima cosa con la punta.

I migliori giavellottisti superano oggi i 90 metri: di qui la necessità, come per il martello (e presto anche per il disco) di appesantire l'attrezzo per contenere le distanze e rendere questo sport ancora ospitabile negli stadi, senza pericolo per il pubblico.

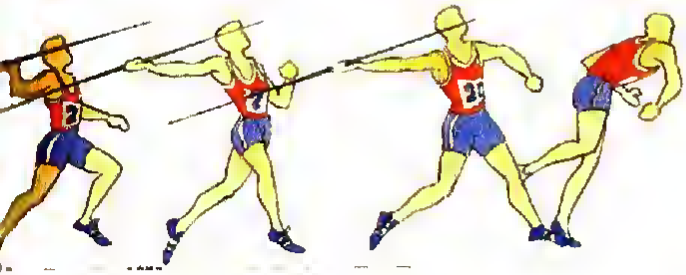


LE DONNE NON RAGGIUNGERANNO GLI UOMINI

L'atletica femminile è apparsa per la prima volta nel programma olimpico ad Amsterdam, nel 1928. Le donne si cimentano in quasi tutte le specialità maschili, tranne i 5000 e 10000 m, i 3000 m siepi, la maratona, la marcia, i 400 m ostacoli, il tiro del giavellotto, il lancio del martello, il salto con l'asta, il salto triplo; inoltre, ai 110 m ostacoli degli uomini corrispondono per le donne i 100 m ostacoli. Dal 1984 le donne correranno anche i 400 m ostacoli, i 3000 m e la maratona. Al posto del decathlon, la prova femminile multipla è il pentathlon (cinque gare: getto del peso, salto in alto e salto in lungo, 100 m ostacoli e 200 m).

Le donne oggi corrono più velocemente degli atleti dei primi anni del secolo. La sovietica Ludmilla Bragina, per esempio, ha realizzato nel nel 1976 sui 3000 m un tempo di 8'27"1/10 che sarebbe stato primato mondiale maschile fino al 1926. In tale data, infatti, lo svedese Edvin Wide deteneva il primato sulla distanza con un tempo superiore di 5 decimi.

Nel futuro i primati femminili dovrebbero avvicinarsi a quelli maschili, senza tuttavia mai poterli uguagliare, avendo l'organismo femminile un rendimento sensibilmente inferiore a quello maschile.



Le donne oggi corrono più velocemente degli atleti dei primi anni del secolo. La sovietica Ludmilla Bragina, per esempio, ha realizzato nel nel 1976 sui 3000 m un tempo di 8'27''1/10 che sarebbe stato primato mondiale maschile fino al 1926. In tale data, infatti, lo svedese Edvin Wide deteneva il primato sulla distanza con un tempo superiore di 5 decimi.
Nel futuro i primati femminili dovrebbero avvicinarsi a quelli maschili, senza tuttavia mai poterli uguagliare, avendo l'organismo femminile un rendimento sensibilmente inferiore a quello maschile.

NUOTO

Il nuoto non he mai figureto nel programme dei Giochi Olimpici dell'antichità. Queste discipline costituiva per gli antichi un selutere asarcizio fisico, ma, avidentamente, non ere da loro apprezzata nei suoi risvolti egonistici.
Nonostenta ciò, nai Giochi moderni il nuoto è uno degli sport più dansi di gare eppessionanti e seguite.
In tutte le grendi competizioni ufficieli (Giochi Olimpici, campioneti del mondo, campionati continentell e nezioneli, tentativi di record) le piscina, cioè il campo di gara, deve evere una vasca conforme alle seguenti norma:
lunghezza: minimo 50 m;
larghezza: minimo 21 m;
profondità: 1,80 (per i Giochi Olimpici);
corsie: la vesca è divise in otto corsie larghe ognune 2,50 m. Le corsie sono contrassegneta da sagnali galleggianti sul palo dall'acqua e da strisce colorate sul fondo;
acque: può essere dolce o salata, ma, in nessun ceso, la sue temparatura deve scandere sotto I 24 gredi.

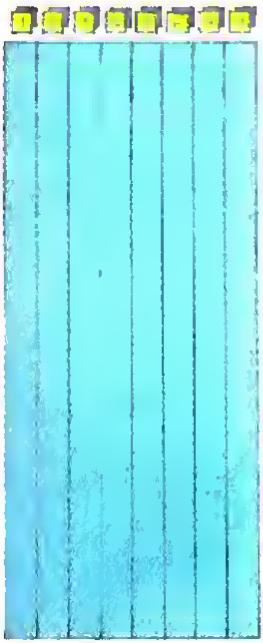
Oltre alle piscina con vasche di 50 matri, ci sono ancha quelle con vasche di 25 matri e di 33,33 metri, nelle quali i nuotatori sono avvantaggiati par il maggior numero di virate (una virata permette un guadagno di tempo dell'ordine di circa mezzo secondo, beneficiando l'atleta della spinta con i piedi contro il muro). È per questo che dal 1957 sono riconosciuti coma tali solo i primati ottenuti in vasca di 50 metri.

IL CRONOMETRAGGIO

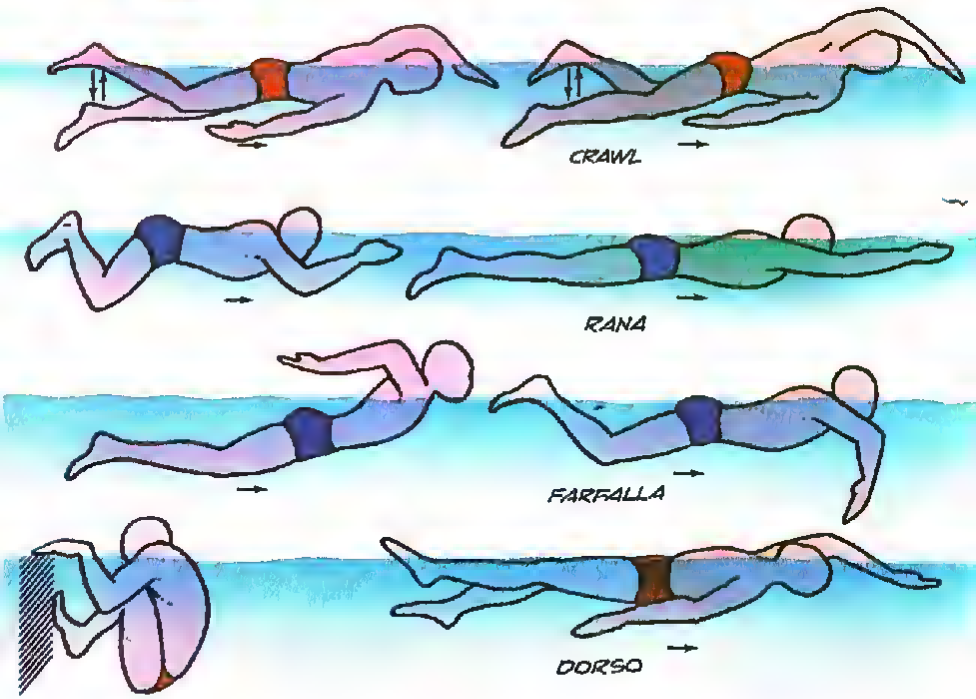
Nella grandi competizioni i tempi sono registrati da una apparacchiatura elettronica al millesimo di secondo. La terza cifra decimale non conta ai fini di un eventuale primato, che è attualmente definito solo al cantasimo di secondo, ma questa cifra ha valora invaca par la claaalfica dagli atiati.

Così, par esempio, se due nuotatori ottengono, sulla medesima distanza, 58 sacondi e 405 millasimi a 58 secondi e 407 millesimi, vangono entrambi accreditati dello stesso tempo (58 secondi e 40 centesimi), ma ottangono classifica differente...

I modarni sistemi di cronometraggio hanno ormai eliminato le numerose contestazioni che sorgevano una volta in occasiona di arrivi particolarmente concitati. Oggi, ogni nuotatore è cronometrato individualmente; anzi, è agli stasso a far partira e a far arrestare il cronometro scattando dai blocchi e toccando il pannello posto nella vasca all'arrivo.



Stile libero. Nella prove di stile libero il nuotatore può tecnicamente edottere le tecnica di nuotate che più gli aggrada; in pratica, lo stile più efficace è quello chiamato « crawl », ed è a esso che tutti i liberisti si adeguano. Nel crawl ogni braccio viene elternetivamente portato fuori e dentro l'acqua, mentre le gambe accompagnano il movimento, battendo in su e in giù.



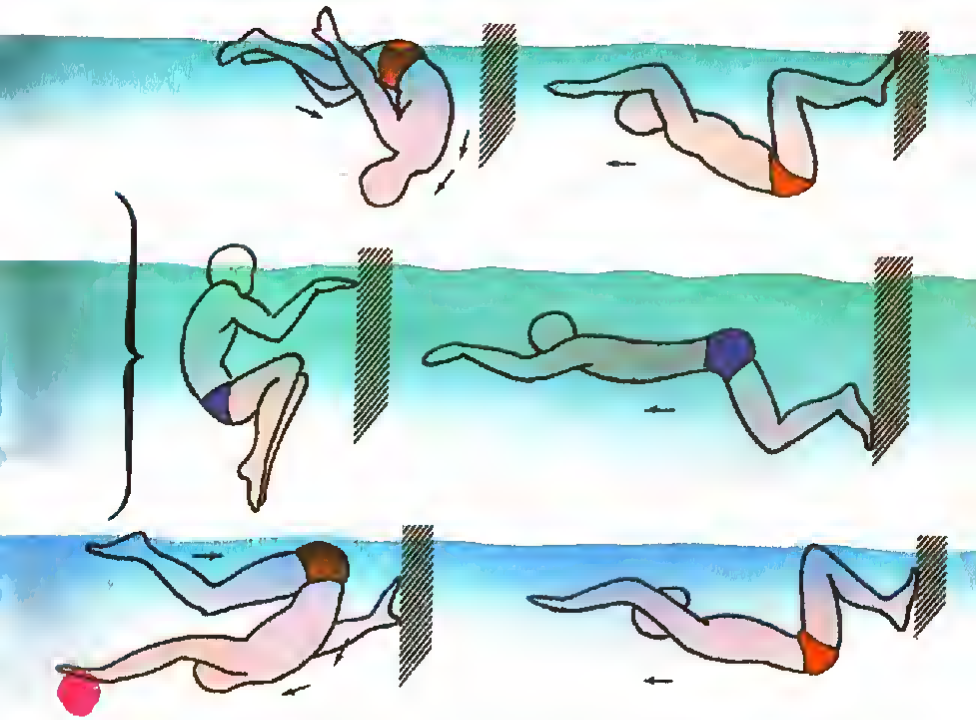
GLI STILI

Gli stili previsti nelle competizioni netatorie sono ettualmente quattro: stile libero, rana, farfalle, dorso.

Rana. Nello stile e rana, gambe e braccia hanno movimenti simmetrici e simultenei, simili a quelli compiuti dall'anfibio de cui lo stile prende eppunto il nome.

Farfalla. Questo stile è steto inventato del tedesco Eric Rademacher che, nel 1926, approfittò del regolamento impreciso che definiva lo stile a rana, velocizzando appunto queste tecnica con dei movimenti molto simili e quelli dello stile attuale. Oggi, il nuotatore porta le braccie in avanti contemporaneamente e le riporta indietro sott'acque. I movimenti delle gambe devono essere simultanei.

Lo stile più veloce è sicuramente il crawl; seguono, nell'ordine, le farfella, il dorso e la rana. Ecco le differenze medie che separano i migliori tempi ottenuti sui 100 m nei tre stili, rispetto al crewl:



Dorso. Lo stile a dorso è une sorta di crawl rovescieto. I dorsisti devono mantenere la posizione supina per tutte la gere, che è l'unica che prevede la partenza direttamente dall'acque, contrariemente a quento evviene per gli eltri tre stili, per i quelli la partenza è previste da appositi blocchi sistemati sul bordo della vasca.

farfelle: 4 secondi e mezzo in più;
dorso: 6 secondi e mezzo in più;
rana: 13 secondi e mezzo in più.

LE PROVE

Attualmente i record dal mondo sono riconosciuti per 16 prove maschili e per 15 femminili. Queste prove figurano tutte nei programmi dei Giochi Olimpici, dei campionati del mondo a dal campionati europei, a accezione degli 800 m stila libero meschili, dai 1500 m atile libero femminili a dalla staffatta 4 x 400 maschile.

Le prove maschili sono: stila libero: 100, 200, 400, 800, 1500 m, steffetta 4 x 200 a 4 x 400 m; farfalle: 100 a 200 m; dorso: 100 e 200 m; rana: 100 e 200 m. Nel programma sono comprase altre tre prova (due individuali: 200 a 400 m, e una staffetta, 4 x 100 m) nuotate in tutti e quattro gli stili, con frazioni di 50 o 100 metri per ogni tipo di nuotata. In queste gare, chiamate « misti », l'ordine di nuotata è: farfalla, dorso, rana, stile libaro. Nelle staffatte, invece, l'ordine di stile è: dorso, rana, farfalla e stile libero. La precedenza data al dorso è basata su un motivo facilmenta intuibile: l'impossibilità par chi pratica questo stila di partire fuori dell'acqua e, quindi, di poter dare il cambio.

La prove femminili sono identiche a quella maschili, tranne la steffetta 4 x 100 m stile libero che sostituisca la 4 x 200 m stile libero maschile, e la staffetta 4 x 400 m stila libero, inclusa solo nel programma maschila (anche se non ospiteta ai Giochi Olimpici).

Il numaro della prove e le distanze non sono sempre stati gli stessi e non si può dire che alla chierezza e linearità del presenta abbia fatto riscontro altrettanto ordina nel passato...

LE GRANDI « PRIME »

• La più antica traccia a noi pervenuta di una prova sportiva natatoria risala a circa il 460 dopo Cristo. Un poete gallo-romano della regione di Lugdunum (l'odierna Liona) descrive i Giochi dei Barbari, spiegando cha gli Eruli (barbari d'origine scandinava) vincevano tutte le prove di

corsa, che gli Unni dominavano il lancio del giavellotto, e che i Franchi erano i migliori nel nuoto.

• Il primo orgenismo che abbia regolamentato il nuoto in forma educativa e sportiva fu creato in Giappone nel 1603 con un editto imperiele che stebilive degli incontri Interscolastici disputati ancor oggi, quasi quattro secoli dopo. Pròbebilmente è per questo che i giapponesi hanno spesso avuto dei nuotatori di ottimo livello mondiale.

• Anche se i britannici non hanno oggi il posto di rilievo che aveveno un tempo negli albi d'oro dei grandi primati, conservano tuttavia il diritto di essere chiemeti « padri del nuoto moderno ». Le prime « corse in ecqua » si disputarono infatti a Londre, dove, nel 1837, si contavano già ben sei piscinel

• Il primo « cempioneto di nuoto » disputeto nel mondo fu organizzato in Austrelie, a Sidney, il 14 febbreio 1846. Disputeto sulle distanza di 440 yerd da compiere a stile libero, fu vinto in 8'43" da William Redmen, il « primo campione di nuoto » della storie.

• Il primo record di cui si abbie notizie certe, fu stabilito dall'inglese Winstone Cole che, nel 1871, nuotò le 100 yerd (91,438 m) in 1'15".

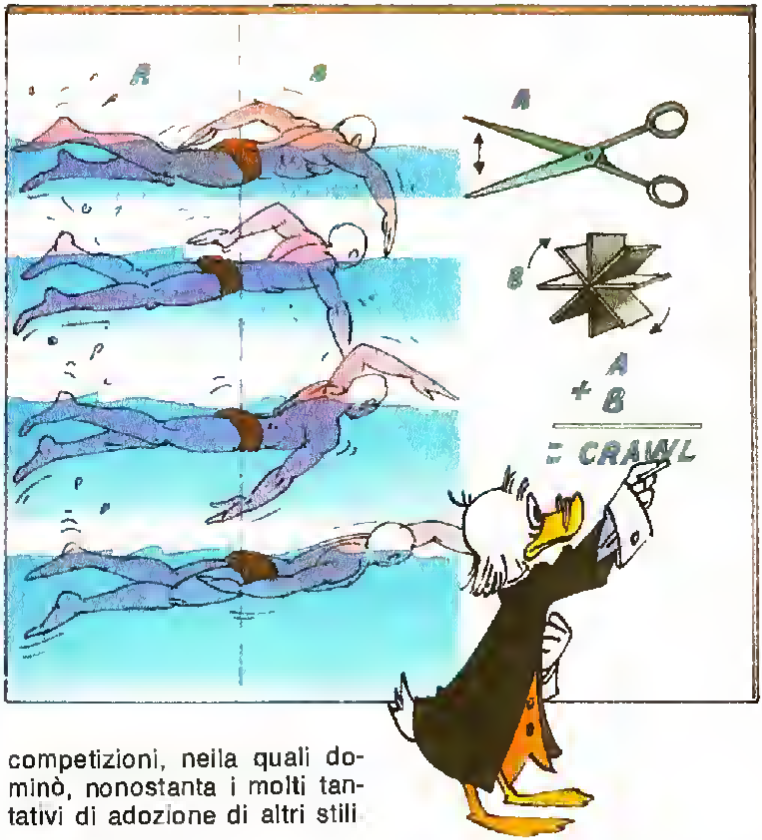
DALLA RANA ALL'OVER

Non appena il nuoto si impose come disciplina sportive, tutti i nuotatori cercarono, naturalmente, di andare sempre più in frette. Così vennero provate tutte le combinazioni possibili tra i movimenti delle braccia e delle gambe per cercare di guadagnare in velocità. Intorno al 1830 si usava praticamente soltanto una rudimentale nuotata e rana.

Nel 1840 apparve un nuovo stile, l'« english side stroke » (nuotata inglese sul fianco): il nuotatore avanzava sul fianco, muovendo le braccia come nello stile a rana, ma effettuando delle sforbiciate con le gambe.

Nel 1855, copiato da quello praticato da alcuni aborigeni australiani, apparve un nuovo stile che rivoluzionò le competizioni e si impose per molti anni, il « single over arm side stroke » (nuotata sul fianco con un braccio di fuori), divenuto celebre con il più semplice nome di «over». Per le prima volta nella storia del nuoto moderno, un nuotatore... aveva l'ardire di portere, come fosse un remo, un braccio fuori dell'acqua, e con ottimi risultati.

Per molti anni l'over restò, infatti, lo stila praferito nalle



competizioni, nella quali dominò, nonostante i molti tentativi di adozione di altri stili

DALL'OVER AL CRAWL

Nel 1875, durante un viaggio nell'Africa meridionale, il nuotatore inglese John Trudgan notò il nuoto molto particolare di alcuni indigeni che portavano le braccia avanti, facendole però passare sopra la testa. Trudgen importò questo nuovo stile in Gran Bretagna, dandogli il suo nome («trudgen», appunto).
Nel 1902, i celebri nuotatori australiani Richards e Sydney Cavill fecero delle pubbliche dimostrazioni, prima in Europa e poi negli Stati Uniti, di una serie di movimenti che erano il risultato di una serie di settant'anni di ricerche. I Cavill mantenevano gli stessi movimenti di braccia dello stile trudgen, ma sostituivano i movimenti degli arti inferiori con una serie di battuta alternata dei piedi.
«They crawl over the water!» (strisciano sull'acqua), gridò uno spettatore in occasione della loro prima dimostrazione.
Era nato il «crawl», lo stile che regna ancora oggi senza sostanziali modifiche in tutte le piscine del mondo.

50 METRI E SOLO 50!

Solamenta nel 1956, durante il congresso di Melbourne, la federazione internazionale di nuoto decise cha, par assara valido, un primato mondiale doveva essera stabilito tassativamente in una vasca di 50 metri o di 55 yards (50,29 m). Questa dacisione aliminò un gran numero di record (tra gli altri tutti quelli stabiliti sulle distanza in yard) a misa fina a un'anarchia imparante da oltre un secolo.
Nel 1892, i britannici stabilivano i loro record in vascha di tutta le misura: 20 yard (18,29 m), 33 yard (30,50 m), 40 yerd (36,58 m).
Ai Giochi Olimpici di Atena dal 1896, come taatro di gera furono scalte addirittura la movimentate acque del Pireo. Ai Giochi di Parigi del 1900 si gareggiò nell'acqua corrente della Senna in una zona dalimitata e lunga 100 metri, tanto quanto misuravano gli specchi d'acqua dove si gareggiò nelle successiva Olimpiadi di St. Louis (1904), Londra (1908); Stoccolma (1912) a Anversa (1920).
Fu nella seconde Olimpiadi disputate a Parigi (1924) che le compatizioni natatorie ebbaro finalmanta luogo per la prima volta in una piscina appositamanta costruita, con una vasca lunga 50 matri e munita di corsia.
A partira da quell'ediziona, tutta la prove di nuoto dalle successive Olimpiadi sono stata disputata in piscina a in vasca di 50 matri, con regolari corsie.

TARZAN ABBATTE LA BARRIERA DEL MINUTO

9 luglio 1922: data storica per il nuoto. Per la prima volta un uomo porta a termine i 100 m stile libero in meno di un minuto. Nella piscina di 100 yard di Alameda, lo statunitense Johnny Weissmuller fe fermere i cronometri sul tempe per quell'epoca eccezionale di 58"6. Fu in effetti un'impresa veramente notevole, considerando le condizioni dell'epoca: l'acqua delle piscine non era riscaldata; essa non era sottoposta ai trattamenti chimici che ne aumenteno oggi le densità e che la rendono simile all'acqua del mare; le piscine erano meno profonde; le corsie e le linee tracciate sul fondo per permettere ei nuotetori di andare diritto non esistevano ancora; il costume intero allora adottato el posto degli ettuali slip aveve un'ezione frenante non indifferente.
Ai giorni nostri, i migliori liberisti compiono la stesse distenza in quasi dieci secondi di meno; e anche le migliori liberiste sono in grado di dere a Weissmuller circa tre secondi di distacco.
Johnny Weissmuller, nonostante le imprese straordinarie realizzate nel nuoto in oltre mezzo secolo, è tuttora uno dei più femosi campioni delle storia sportiva, grazie al cinema, dove diede vita al più famoso Tarzan dello schermo.

UNA GM SUL PODIO OLIMPICO

Il più giovana campiona della storia natatoria dei Giochi Olimpici è un giapponese di 14 anni, Kusuo Kitamura, che vinse i 1500 m stila libero (ottanendo anche il record olimpico: 19'12"4) al Giochi di Los Angeles, disputati nal 1932.
In quell'occasiona, la Giovane Marmotta giapponasa superò il connezionale Shozo Makino, più vacchio di lui di... ban due anni.

UN RECORD IMBATTIBILE

Il « cempiona dai campioni » è una donna, la danasa Ragnhild Hvegar. Dal 2 febbraio 1936, data dal suo primo racord mondiala, al 19 aprile 1942, data del suo ultimo primato, la giovane danesa stabilì 39 record del mondo di stile libero. Nessun nuotatore e nessuna nuotatrice ha mai avvicinato quasto... primato dai primati, cha non sarà del rasto mai battuto o eguagliato, perché nal 1948 sono stata aopprassa ban 37 prove, 24 delle quali in quella che fu chiamate la « granda purga » dal 1969.

ACQUA DOLCE ACQUA DI MARE ACQUA... SCORREVOLE

Più densa, quindi più portante dell'acqua dolce, l'acqua di mare assicura una miglior galleggiabilità ai nuotatori. Le prestazioni ottenute in mare (quando sono possibili) sono dunque sempre migliori (a parità di condizioni) di quelle ottenute nelle piscine.

È il Mediterreneo, mare molto salato, che offre ai nuotatori i maggiori vantaggi, mentre il Baltico, mare di bassa salinità, è quello che ne offre di meno.

Nel congresso internazionale di Roma del 1960, i giapponesi chiesero che i record fossero omologati solo se ottenuti in acqua dolce. La proposta fu girata a una commissione di studio... che studia ancor oggi!

Visto che il regolamento non prevede l'analisi dell'ecque dopo la conquista di un primato, questa è spesso trettata con l'aggiunta di prodotti chimici, più o meno segreti, messi e punto de abili ricercatori. Questi prodotti hanno lo scopo di rendere l'acque delle piscine più « scorrevole » e cosl più edetta per l'ottenimento di prestazioni eccezionali.

LA MANICA

Non tutti i campioni di nuoto realizzano le loro imprese in piscina e su distanza classicha, negli stili codificati. Ancha gli stratti marini, i fiumi, i laghi sono talvolta teatro di prestazioni cha colpiscono spesso maggiormente la fantasia del pubblico.
Il più calabre di questi « raids » è sicuramante la travarsata dalla Manica, il braccio di mara cha sapara l'Inghiltarra dall'Europa.

DA WEBB...

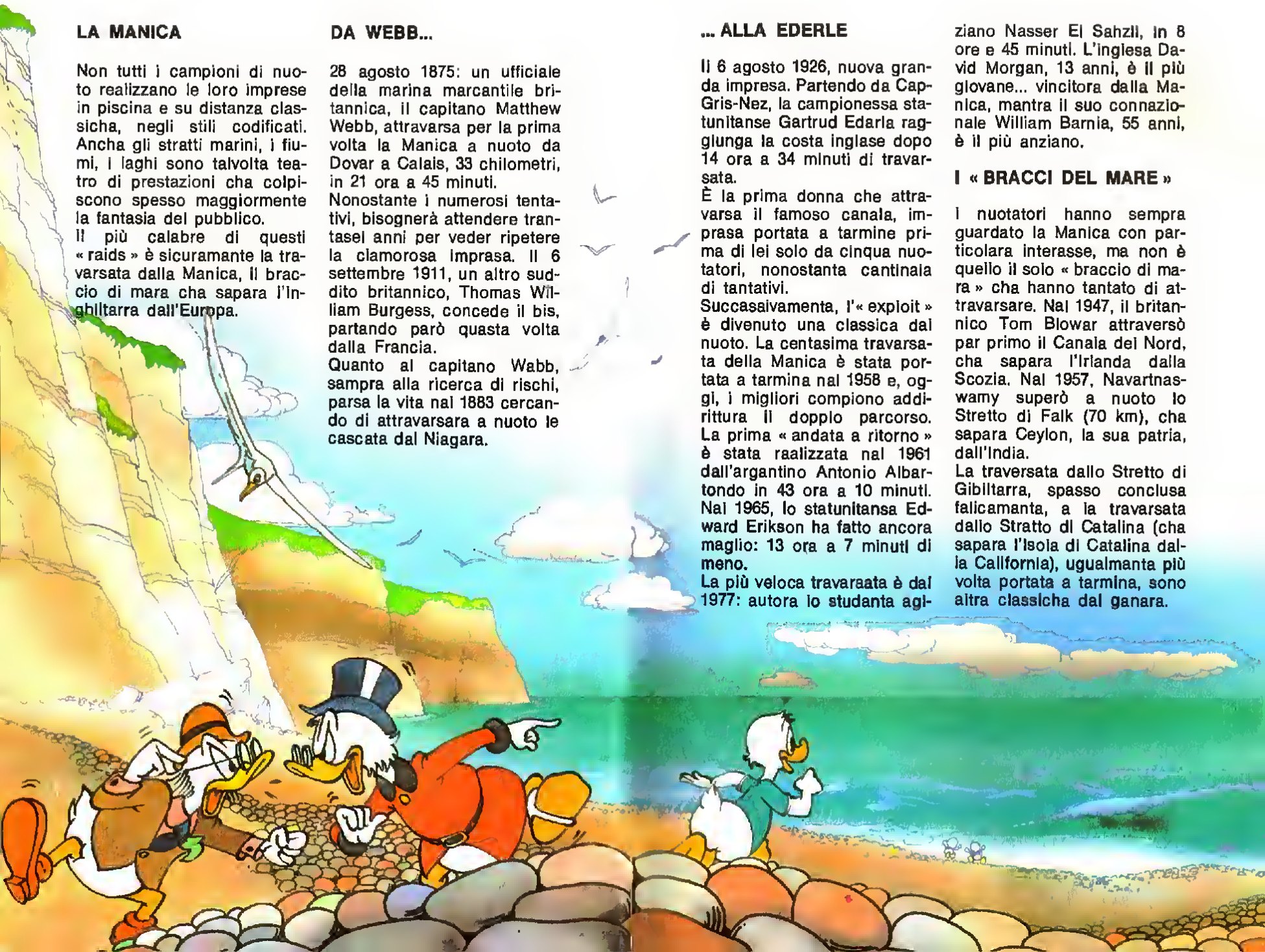
28 agosto 1875: un ufficiale della marina marcantile britannica, il capitano Matthew Webb, attravarsa per la prima volta la Manica a nuoto da Dovar a Calais, 33 chilometri, in 21 ora a 45 minuti.
Nonostante i numerosi tentativi, bisognerà attendere trantasei anni per veder ripetere la clamorosa Imprasa. Il 6 settembre 1911, un altro suddito britannico, Thomas William Burgess, concede il bis, partando parò quasta volta dalla Francia.
Quanto al capitano Wabb, sampra alla ricerca di rischi, parsa la vita nal 1883 cercando di attravarsara a nuoto le cascata dal Niagara.

... ALLA EDERLE

Il 6 agosto 1926, nuova granda impresa. Partendo da Cap-Gris-Nez, la campionessa statunitanse Gartrud Edarla raggiunga la costa inglase dopo 14 ora a 34 minuti di travarsata.
È la prima donna che attravarsa il famoso canala, imprasa portata a tarmine prima di lei solo da cinqua nuotatori, nonostanta cantinaia di tantativi.
Succasaivamenta, l'« exploit » è divenuto una classica dal nuoto. La centasima travarsata della Manica è stata portata a tarmina nal 1958 e, oggi, i migliori compiono addirittura il doppio parcorso.
La prima « andata a ritorno » è stata raalizzata nal 1961 dall'argantino Antonio Albartondo in 43 ora a 10 minuti. Nal 1965, lo statunitansa Edward Erikson ha fatto ancora maglio: 13 ora a 7 minuti di meno.
La più veloca travaraata è dal 1977: autora lo studanta agliziano Nasser El Sahzli, in 8 ore e 45 minuti. L'inglesa David Morgan, 13 anni, è il più giovane... vincitora dalla Manica, mantra il suo connazionale William Barnia, 55 anni, è il più anziano.

I « BRACCI DEL MARE »

I nuotatori hanno sempra guardato la Manica con particolara interasse, ma non è quello il solo « braccio di mara » cha hanno tantato di attravarsare. Nal 1947, il britannico Tom Blowar attraversò par primo il Canala del Nord, cha sapara l'Irlanda dalla Scozia. Nal 1957, Navartnaswamy superò a nuoto lo Stretto di Falk (70 km), cha sapara Ceylon, la sua patria, dall'India.
La traversata dallo Stretto di Gibiltarra, spasso conclusa falicamanta, a la travarsata dallo Stratto di Catalina (cha sapara l'Isola di Catalina dalla Califfornia), ugualmanta più volta portata a tarmina, sono altra classicha dal ganara.

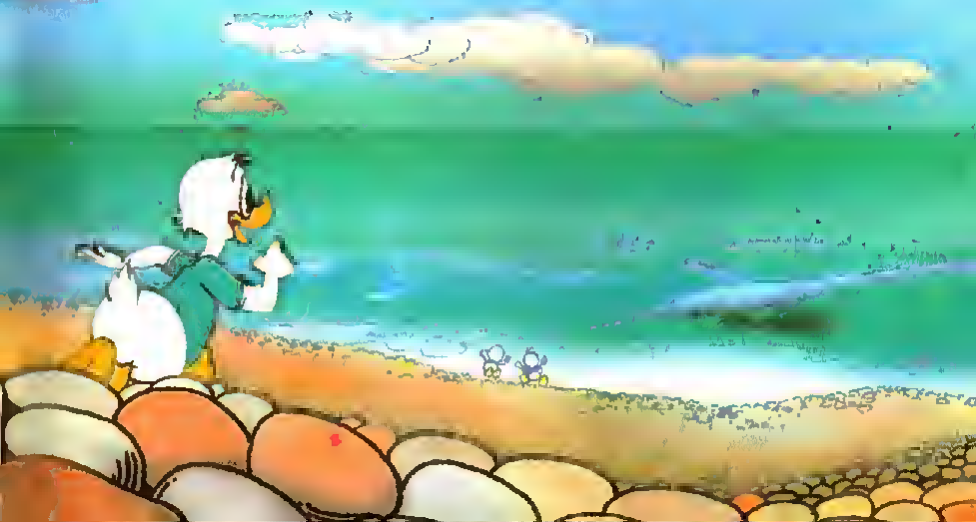


... ALLA EDERLE

Il 6 agoeto 1926, nuove grands imprasa. Partando da Cap-Gris-Naz, la campionassa statunitense Gertrud Edarla raggiunga la costa inglasa dopo 14 ore a 34 minutl di travarsata.
È la prima donna che attravarsa il famoso canala, imprese portata a tarmine prime di lei solo de cinqua nuotatori, nonostante centinaia di tentativi.
Succassivemente, l'« exploit » è divanuto una cleesica del nuoto. La centasime travarsata della Manica è stata porteta a tarmine nal 1958 a, oggl, i migliori compiono addiritture il doppio percorso. La prima « andata e ritorno » è stata raalizzata nal 1961 dell'argentino Antonio Albartondo in 43 ore a 10 minutl. Nel 1965, lo stetunitenea Edward Erikson he fatto encore maglio: 13 ora a 7 minutl di mano.
Le più valoce treversata è dal 1977: eutore lo atudente egliziano Nassar El Sahzll, in 8 ors e 45 minuti. L'inglase Devid Morgan, 13 enni, è il più giovane... vincitora delle Menica, mantra il suo connazionale William Barnia, 55 enni, è il più anziano.

I « BRACCI DEL MARE »

I nuotetori hanno sempra guardato le Manica con perticolare interasse, ma non è quello il solo « braccio di mare » cha henno tantato di attravarsare. Nel 1947, il britennico Tom Blowar attraversò per primo il Canala del Nord, cha sapara l'Irlanda dalla Scozia. Nel 1957, Navartnaswamy suparò e nuoto lo Stretto di Falk (70 km), cha separa Caylon, la sua patria, dell'India.
La treverseta dello Stretto di Gibiltarra, spesso conclusa felicamanta, e le treversata dallo Stretto di Cetalina (cha sepere l'Isola di Catalina dalle Cellfornia), ugualmente più volte porteta a termine, sono altre classiche del ganara.



LE MARATONE

Come l'atletice, enche il nuoto possiede le sue meratone. Le più celebri sono la Capri-Napoli (Italia), durata circa 11 ore; la Maratona di Atlantic City (Steti Unitl), circe 11 ore; la Miremar-Mar del Pieta (Argentlna), circe 13 ore; e sicuramente enche la Traverseta delle Manica da Celeis e Dover, prova orgenlzzete dal 1950 al 1960 e auccessivemente sopprease.

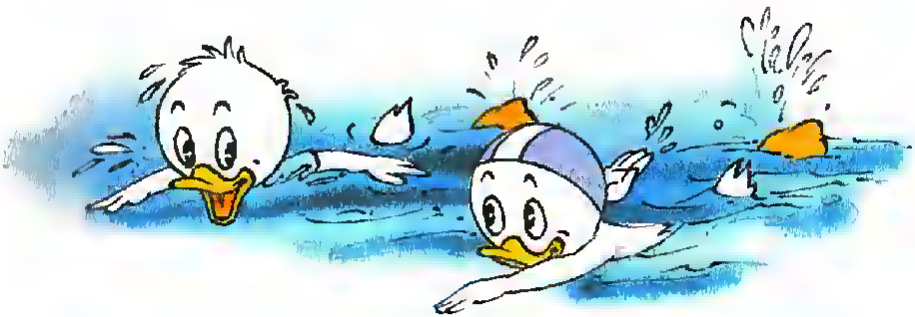
GRANDI IMPRESE

Certe Imprese sono femose perché sono state realizzate da personaggi celebri, me che non aveveno nessune particolere dote per Il nuoto. Così, nel 1819, Il poete inglese George Byron, dopo un tentativo sfortunato, riuscì ad attraversare i 1960 metri dello Stretto dei Derdanelli, In compagnie dell'emico Eckenhaed. Byron voleva in tal modo rinnovare le prodezze di Leandro, che nell'antichità, secondo le leggenda, attraverseva tutte le sere a nuoto l'Ellesponto (così era chiameto lo Stretto dei Derdanelli) per raggiungere le sua amate Ero. Una sera, Leandro fu però sorpreso de una tempesta e ennegò.

La storie è inoltre ricce enche di imprese netetorie che non hanno purtroppo li conforto di prove certe. Come il ceao di un tel Sapati, soldeto delle vecchia guardia di Nepoleone, che, fatto prigioniero a Weterloo nel 1912, serebbe sceppeto de Dover e avrebbe reggiunto, e nuoto, Boulogne una trentine d'ore dopo. Sapeti sarebbe così Il primo vincitore della Menice; tuttavie, in mencenze di prove inconfutabili, tele onore spetta, come abbiemo visto, ell'ardimentoso capitano Webb, che reelizzò le sua Imprese deventi e un buon numero di testimonl.

UNO SPORT PER GIOVANI MARMOTTE

Il nuoto è per eccellenza uno sport per... Giovani Marmotte. Infatti, è il rapporto tra il peso e la capacità polmonare che permette di stebilire le migliori prestazioni.
Ciò spiega perché le Giovani Marmotte da 12 a 16 anni siano sovente accreditate di prestazioni di valore internezionale e, a 18 anni, riescano e batter i primati mondiali.
A 18 anni, in effetti, un ragazzo ha una capacità polmonare praticamente uguale a quella di un adulto, ma he un peso corporeo nettamente inferiore. È dunque a questa età, per quanto riguarda i meschi, che il repporto tre peso e capacità polmonare è il più favorevole possibile.
Per le ragazze, lo stesso felice momento è fissato di norme verso i 15 enni.
Per raggiungere i più alti llvelli, inoltre, bisogna avere il tempo e la costanza per nuotare ogni giorno dai 10 ei 15 chilometri; e solo i giovani in genere possiedono questa dote e dispongono del tempo necessario per dedicarsi con costanza a tali estenuenti allenamenti.
Il cemmino per diventare un campione è davvero lungo. Ma se siete dotati, se avete costanza e volonté, se evete imparato a nuotare almeno a 5 anni e se vi allenate sotto controllo medico dall'età di 9 anni, perché almeno non provare?
Di preferenza, è meglio essere alti e « sottili come un'asse ». Il sudafricano Jonty Skinner, eccezionele stile liberista sui 100 m, è alto 1,96. Rispetto a un nuotatore alto 1,60, egli beneficia dunque in partenza di un vantaggio di circe mezzo metro, vantaggio che si ripete all'arrivo. E un metro su 100 metri non è certo un'entità irrilevante, soprattutto oggi che le gere di nuoto hanno reggiunto un equilibrio condotto sul filo dei centesimi e addirittura dei millesimi di secondo.
Se il nuoto vi ettire, se pensate di essere dotati, potete ottenere tutte le informazioni che vi interesseno, scrivendo alla Federazione Italiana di Nuoto, viele Tizieno 70, 00019 Rome (Il telefono è 36851).

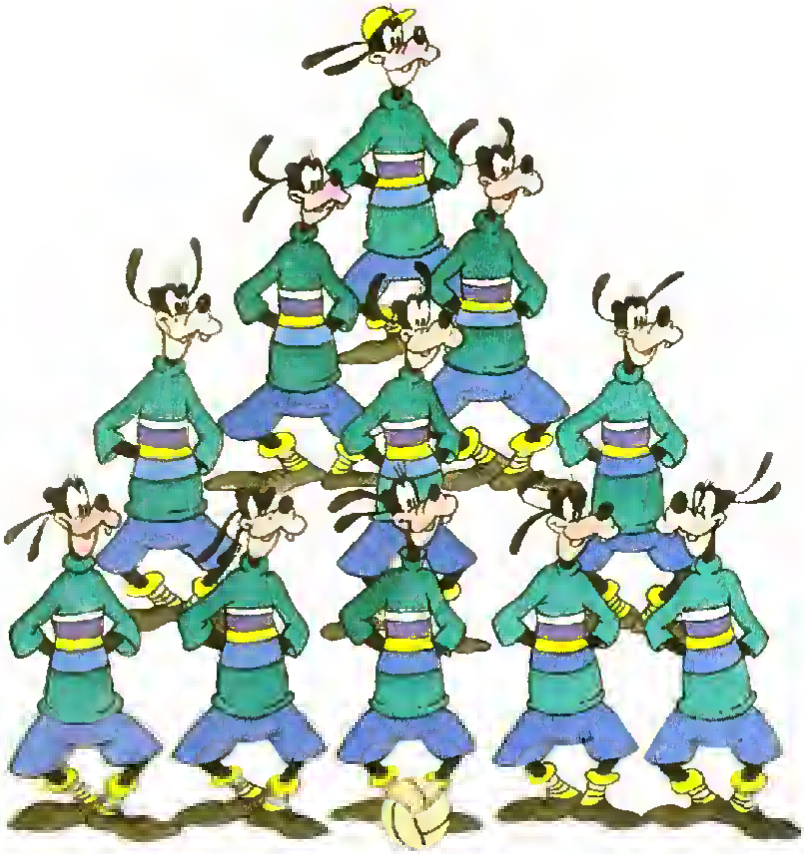


CALCIO

La paternità del gioco del calcio è comunemente riconosciuta agli Inglesi, che per primi codificarono le regole di questo gioco, tra i più praticati e seguiti del mondo. Per quanto riguarda gli antenati del gioco, invece, non c'è identità di vedute, essendo molti i giochi di palla che possono vantare parentele più o meno strette con l'attuale football.

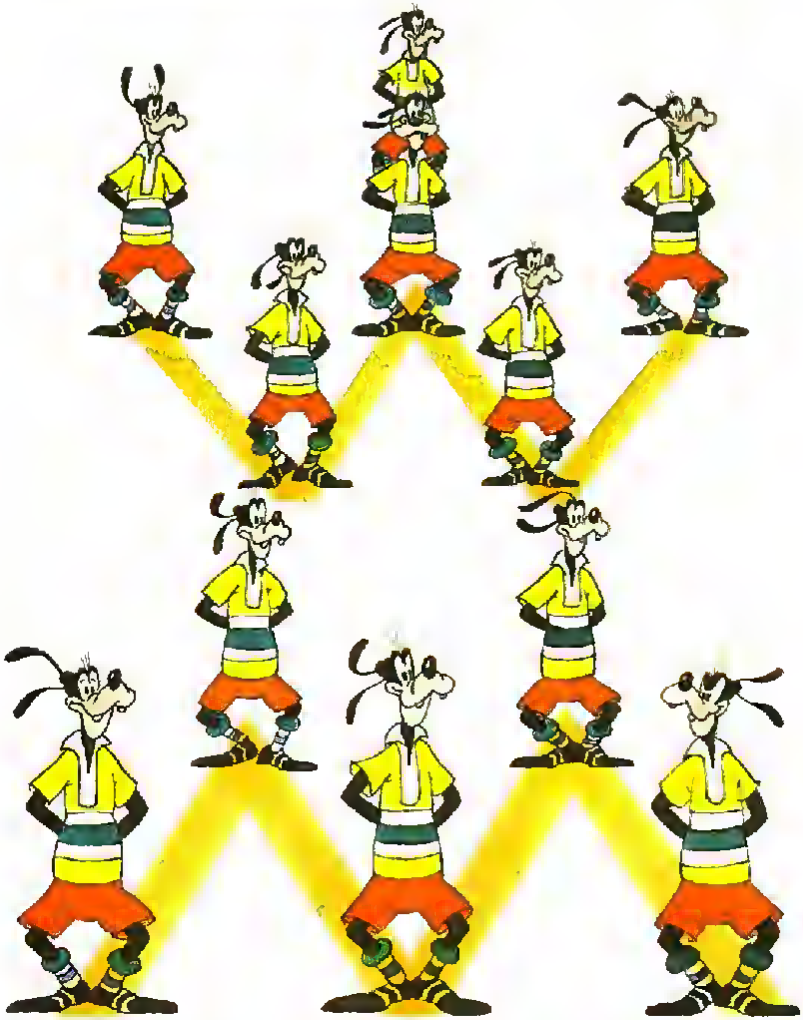
Tra le tanta, la più stretta è sicuramanta quella dal « calcio fiorantino », il primo che, fin dalla metà del XV sacolo, ebbe regola di gioco e organizzazione di squadra precisa.

Ogni formaziona era composta da 27 giocatori, schierati sul vasto terreno di gioco in un ordine prestabilito: 15 giocatori in prima fila, 3 in seconda, 4 in tarza a 3 in retroguardia. La prima tattica di gioco fu dunqua il «3-4-5-15». Il calcio fiorentino fu giocato fino a circa il 1750 a fu sampra caratterizzato da particolare accanimento e violenza.



UNA TRADIZIONE DURA A MORIRE

Dopo un secolo di sonno, il calcio assunse la sua forma attuale in Inghilterra.
Il 26 ottobre 1863, i dirigenti di sette squadre si riunirono a Londra, nella taverna Free Mason's e concordarono un « codice ufficiale di norme per la regolarità del gioco ». Il calcio moderno, o football, era nato. Dopo alcuni anni, intorno al 1880, apparve sul terreno di gioco anche la formazione classica, quella che si impose al mondo per parecchi decenni: un portiere, due terzini, tre mediani e cinque ettaccanti.
Questo schema è così tradizionale che ancor oggi è utilizzato per presentare, sui programmi delle gare o nei resoconti dei giornali (il cosiddetto tabellino), le formazioni, anche se ormai da molto tempo nessuna squedra si sogna più di schierarsi sul campo secondo lo schema sorpassatissimo e anche... suicida, ancorché classico, noto come « 2-3-5 ».



1930: SCOPPIA LA RIVOLUZIONE DEL « W M »

Nel 1925 la federazione internazionele del calcio decise di modificare le norme concernenti il fuorigioco. Fino e quel momento era necessario che tra un atteccante e la linee di porta ci fossero almeno tre giocatori avversari affinché la sue posizione fosse regolere. Con la nuova normative ne bastavano due. Fu un ottimo affare per gli ettaccanti, ma creò non pochi grettecapi ei difensori.

Per meglio sfruttare la nuove norma, i responsabili della squadra inglese dell'Arsenal misero a punto, nel 1930, una tattica di gioco che avrebbe fatto scalpore negli stadi: il « W M » (letto tutto attaccato: doppiovuemme).

1953: ESPLODE A WEMBLEY LA BOMBA DEL « 4-2-4 »

Il 23 novembre 1953 l'Ungheria si presentò contro l'Inghilterra in una formazione rivoluzionaria: due centreventi e due ali, due medieni, quattro terzini. Praticando, in questo modo, un gioco completamente nuovo e imprevedibile, caratterizzato da repentini spostamenti, gli ungheresi polverizzarono l'Inghilterra, schierata secondo i canoni del « W M », sconfiggendola per la prima volta nel suo leggendario stadio di Wembley per 6 a 3.

Il « 4-2-4 » aveva spedito il « W M » nel cassetto dei ricordi: il « marcamento a zone » sostituiva il « mercemento a uomo ». Cinque enni dopo, durante i Mondiali disputati in Svezia, il Brasile consacrò definitivamente questa spettacolere tattica inventata dagli ungheresi.

1960: DALL'ITALIA ARRIVA IL « CATENACCIO »

Ma, par ogni azione, asista un'azione contraria. Visto che tutta la squadra usavano con più o meno fortuna il «4-2-4», i tecnici si arano massi allo studio par trovare la giusta contraria a questo gioco collattivo e assai redditizio. Intorno al 1960 la risposta più efficace venne dall'Inter, il cui allanatore, lo spagnolo Helenlo Harrera, idaò una sorta di « catenaccio », vera fortazza difensiva contro la quala erano destinati a infrangersi gli attacchi dagli avversari. Questo schema si imparniava su una nuova figura di giocatore, il « libero ».

Lo schema dal « catanaccio » ara il saguanta: tre attaccanti, due mediani, quattro difansori e, dietro a quasti, il libaro, giocatore libarato affettivamante da compiti di marcatura e incaricato di spazzare tutta la zona della difesa, di tappara la falla, di correra in aiuto dai suoi compagni di squadra in difficoltà.

Il « catenaccio » e il suo libero imposaro un gioco basato sul contropiada ad efficace in difasa, ma piuttosto noioso ai fini dello spattacolo, con incontri troppo spesso inchiodati sullo 0 a 0, o, comunqua, avari di gol.

ARRIVA IL « 4-3-3 » E LIBERA... IL LIBERO

Dal compromesso tra lo spirito offensivistico del «4-2-4» e il rigore difensivistico del « catenaccio », è nato un nuovo schema di gioco appliceto oggi delle quesi totalità delle grandi squadre: il « 4-3-3 ».

Tre attaccanti, tre mediani, tre difensori e il famoso libero, più... libero che mei. Egli è sempre là e coprire i suoi difensori, ma è diventato in un certo senso il giocatore base della squadra, avventurandosi facilmente in improvvise discese verso la porta avversaria.

Inventato in Italia, il libero è stato interpreteto magistralmente de un tedesco occidentale, Franz Beckenbauer, chiamato, per la sua abilità, « Kaiser », imperatore.

IL SOCCER

Football, parola inglese al canto per cento, non è usata in Gran Bretagna. Nei paasi anglosassoni, infatti, il calcio non si chiama football, ma « soccar », contrazione e deformazione della parola « association », divenuta prima « assoc » e infine « soccar ». I diriganti delle sette squadre cha si riunirono nel 1863 per fondare un'associazione, la chiamarono « Football Association »; ma il termine « football », cha era già usato per designare il rugby (football rugby), sparì ben presto per avitare confusione tra le dua attività. Il compito di definire il gioco del calcio fu così lasciato alla sola parola « association », trasformata in seguito come abbiamo spiegato. La federazione internazionale di questo gioco, del resto, si chiama ancor oggi Fedaration International Football Association (abbraviata nalla sigla FIFA)

In Italia, dove il calcio sta avviandosi verso il compimento del secolo di vita, la fedaraziona è contrassegnata dalla sigla FIGC, Federazione Italiana Gioco Calcio.

LE 17 LEGGI

Il calcio è regolamantato da numerose norme di gioco, raggruppata in diciassatta paragrafi che riguardano:
1. il terreno; 2. il pallone; 3. il numero dei giocatori; 4. l'equipaggiamento e la tenuta dai giocatori; 5. l'arbitro; 6. i guardalinee; 7. la durata della partita; 8. il calcio d'inizio; 9. il pallone in gioco e non in gioco; 10. il punto segnato; 11 il fuorigioco; 12. i falli e le scorrettezze; 13. i calci piazzati di punizione; 14. il calcio di rigore; 15 la rimessa in gioco laterale; 16. il calcio di rinvio; 17. il calcio d'angolo (più comunemente noto come « corner »).

IL CAMPO DI GIOCO

Le dimansioni del campo di gioco sono state fissate definitivemenla nel 1899.
Il gioco si svolge su un tarreno rettengolara lungo de un minimo di 90 m e un messimo di 120 e largo non meno di 45 m e non più di 90. In ogni ceso, le lunghazze dev'assere maggiora della larghezza
Negli incontri internazionali le misure messime e minime sono le seguenti: lunghezza da 110 e 100 m e larghezza de 75 e 64 m.
Il fondo del terreno è quasi sampre in erba, ma può ancha essera in terre bettute o ricoperto da un preto ertificiale di erbe sintetice, come avviane per esempio nei maggiori Impianti degli Stati Uniti e del Caneda.

PALLA IN RETE

Per evitare di dover rincorrere il pallone in occesione di un gol e per dirimare le eventuali discussioni, un Industriela di Birmingham propose, nel 1890, di fissare une reta dietro le porte. Il primo esparimento in tel sanso fu fatto nal 1891 in occesione di un incontro tre le squadre del Nord e del Sud dell'Inghilterra, ed ebba, com'è facile immaginera, asito assal felica. L'adozione delle reti dietro le porte si generelizzò molto in frette, dendo origine e una industria spacializzata, floranta soprettutto a Liverpool.
Tuttavia, i regolementi dai calcio menzionarono questo utilissimo accassorio soltanto nel 1938, quasi mazzo secolo dopo la sue comperse sui campi di calcio!

SUL FILO DEGLI ANNI

1896

• La durata degli incontri viene fissete in 95 minuti, divisi in due tempi di 45 minuti ciacuno, intervallati de un periodo di sosta di 5 minuti. In effetti, le partite durano di più, poiché gli arbitri possono allungare ciascun periodo di gioco del tempo cha ritengono necessario per recuparara la interruzioni datarminate da infortuni o da altri incidanti di gioco.
Inoltre, i cinqua minuti di intarvallo vengono contaggiati del momanto in cui l'arbitro entra nai suo spogliatoio, cosicché l'intervallo dura in pratica almeno un quarto d'ora.
Nelle gara giovanili la durata degli incontri ufficiali è minore: i ragazzi dai 10 agli 11 enni giocano due tempi di 15 minuti ciascuno; qualli dagli 11 ai 12 dua tampi di 20 minuti; qualli dai 13 ai 14 due tampi di mezz'ora, quelli dai 15 ai 16 due tempi di 40 minuti.
Gli incontri femminili sono articolati in due frazioni di gioco di 35 minuti ciascuna.

• Attuelmente, l'arbitro è il aolo cha sul terreno di gioco può prendara dacisioni disciplinari autonome. Un tempo, invece, egli poteve punira un fallo solo se era aspresaamanta richiesto dalla squadra che lo aveva subito.

1899

• Il numero del giocatori viena dafinitivemente fissato in 11 per ciascuna squadra. Prima di tele dacisione, la squadre che si incontravano dacidevano di comuna accordo quanti giocatori schierare.
Avendo l'esperianza insagnato che le condizioni di gioco migliori si avavano con dieci giocatori di movimanto a un portiere, questa soluzione, adottata nalla pretica nelle stragrande maggioranza de-

gli incontri, viana adottata ufficialmanta.

1913

• Il portiera non potrà più toccara il pallona con le mani fuori della propria araa di rigore, pena una punizione contro. Fino a quasto momento al portiare era concesso di giocara la palla con la mani in qualsiasi zona della proprie matà campo.

GENTE CHE VA... GENTE CHE VIENE

La sostituzione di giocatori durante gli incontri ufficiali è stata autorizzata solo dopo il 1958, ma è solo nel 1970 che questa regola è divenuta generale. Ancora in occasione dei campionati mondiali del 1966 non si poteva procedere ad alcuna sostituzione.
Attualmente, ciascuna squadra ha diritto a cambiare due giocatori in qualsiasi momento dell'incontro.
Gli inglesi, inventori del calcio moderno, furono tra gli ultimi a introdurre la possibilità di sostituire un giocatore, ritenendo che un eventuale infortunio era da considerare come parte integrante del gioco.
In origine le sostituzioni furono effettuate solo per rimpiazzare giocatori infortunati. Oggi questa possibilità è sfruttata il più delle volte per motivi tattici.

IL MASSIMO E IL MINIMO

Mentre il numero massimo di giocatori per squadra è fissato per tutti in 11, il numero minimo è lasciato alla discrezione decisionale di ogni federazione nazionale.
Tuttavia, la federazione internazionale ha stabilito che un incontro non può essere ritenuto valido se una delle due formazioni in campo annovera meno di sette giocatori.
Se una squadra si presenta

sul terreno di gioco con un numero di giocatori inferiore a quello minimo previsto, l'incontro non può aver luogo e la vittoria è assegnata « a tavolino » (cioè d'ufficio) all'altra squadra (sempre che essa sia in regola).

A PIEDI NUDI

Non c'è nessuna norma che obblighi i calciatori a calzare delle scarpe.
Tuttavia un incontro può regolarmente incominciare solo se tutti i giocatori in campo portano le scarpe. Se, viceversa, tutti i giocatori sono d'accordo nel giocare a piedi nudi, l'arbitro non può impedirlo.

IL PALLONE IN GABBIA

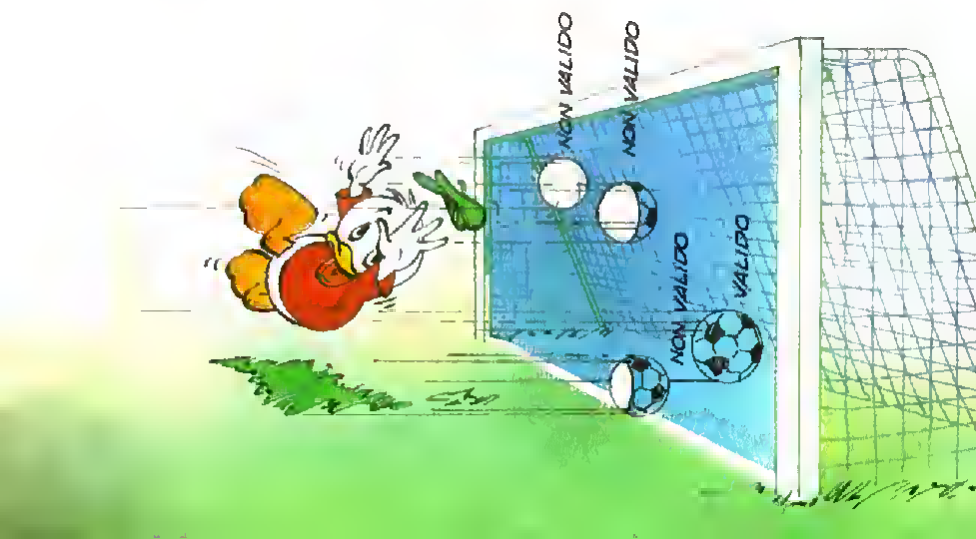
- Il pallone deve, all'inizio

della partita, pesare non meno di 396 grammi e non più di 453 (ovvero, 14 o 16 once inglesi). La sua circonferenze dev'essere compresa tra i 68 e i 71 centimetri, e dev'essere gonfiato a una pressione di due atmosfere (cioè 425 grammi per centimetro quadrato) al livello del mare. Per quanto riguarda il colore, non esistono norme particolari per gli incontri disputati alla luce del sole; nelle partite in notturna, invece, è obbligatorio un pallone uniformemente bianco oppure bianco con scacchi neri. Se il campo di gara è innevato, il pallone dev'essere tutto rosso.

Per gli incontri tra formazioni giovanili (10-14 anni) il pallone è più piccolo e più leggero: circonferenza 64 centimetri, peso 350 grammi.

• I pali e la traversa della porta possono essere indifferentemente quadrati, rettangolari, rotondi o ovali e possono essere in legno, metallo o altro materiale rigido. La loro larghezza dev'essere compresa tra 10 e 12 centimetri e la linea di porta tracciata al suolo deve evere la stessa larghezza dei pali e della traversa. La porta è larga 7,32 m (8 yard) e alta 2,44 (8 piedi).

• In nessun caso è convalidata una rete se il pallone entra in porta dopo aver toccato un corpo estraneo (spettatore sceso sul terreno di gioco, cane entrato in campo, qualsiasi oggetto indebitamente scagliato sull'erba...). L'arbitro, invece, fa parte integrante del gioco e non è considerato elemento estraneo; così, se per caso gli capita di inviare il pallone in una delle porte, sarà obbligato a convalidare il punto. Perché un gol sia segnato, è necessario che il pallone entri interamente nella porta, e non solo per metà o anche tre quarti.



TRA LA CRONACA E LA STORIA (SPORTIVA)

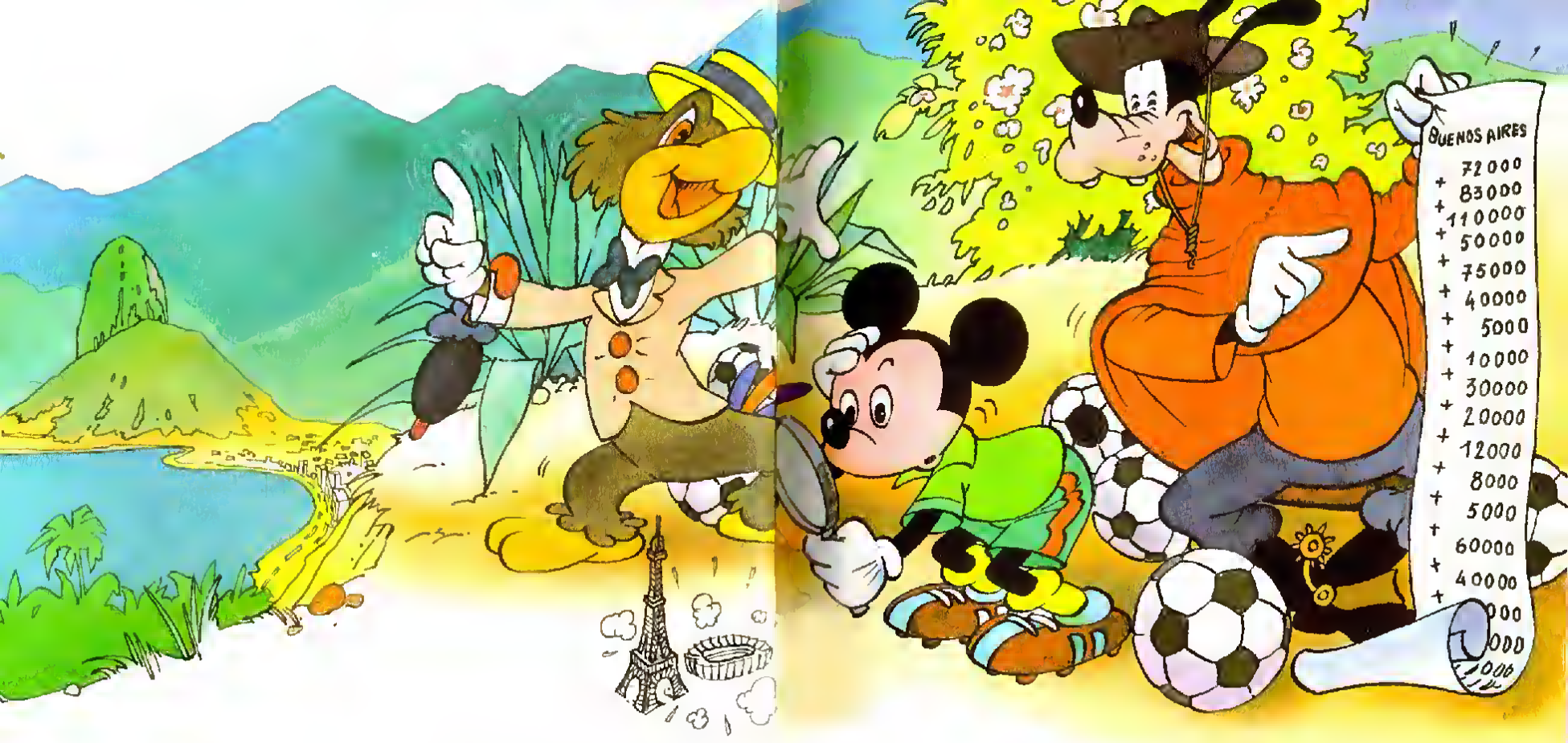
• Il 4 marzo 1872, durante l'incontro che vedeva opposte, a Londra, le formazioni dei Wanderes e dei Royal Engineers (sconfitti per 1 a 0), il luogotenente Cresswell si fratturò una clavicola. Per questo fatto invero non molto fortunato o glorioso, è ricordato come il primo infortunato ufficiale della storia del calcio. Sfortunatamente, è stato seguito da una folta serie di... imitatori.

• Le nazionali di Francia e Belgio disputarono il primo incontro internazionale il 1° maggio 1904 a Bruxelles. Il match finì in parità, 3 a 3.

• Sorprendente coincidenza storica: il 5 maggio 1921, centesimo anniversario della morte di Napoleone Bonaparte avvenuta a Sant'Elena (dov'era stato confinato dagli inglesi), la Francia riuscì per la prima volta a sconfiggere l'Inghilterra. L'impresa appare quasi incredibile, se si considera che nei precedenti incontri la squadra d'oltremanica aveva distrutto la Francia per 15 a 0 (1906), 12 a 0 (1908), 11 a 0 (1910), solo... 3 a 0 (1911) e, infine 5 a 0 nel 1920, giusto un anno prima di quello che fu chiamato ... miracolo del centenario.

DI TUTTI I COLORI

Molta rapprasantative nazionali hanno conquistato nel corso dagli anni caratteristici soprannomi.
La nazionale italiana, par esampio è nota come la « Squadra azzurra », soprannoma che non può risalire più indietro dal 1912, perché prima di tala data i nostri campioni giocavano in maglia bianca.
I francasi, naturalmenta, sono soprannominati « Tricolori », mantra i balgi sono noti coma « Diavoli rossi ». Questo aoprannome è dovuto in parta al colore delle maglia e in parte al ricordo di uno storico incontro con l'Olanda, contro la quale si batterono come dai veri diavoli!
Colorati allo stesso modo, sono gli spagnoli, chiamati «Furie rossa», per sottolineara, oltre alla divisa di gioco, il carattere particolarmente impatuoso di quei giocatori.
« Wundarteam » è invece il soprannome con il quala, per un carto periodo, fu designata l'Austria, protagonista di un gioco davvero scintillante (e « Wundertaam » significa squadra miracolosa).
La « Celeste » è la nazionale dall'Uruguay, due volte olimpionica a due volte mondiale, in tutte la occasioni in campo con una maglia azzurro cialo.
L'Olanda vanta addirittura due soprannomi: quello di « Tulipani » deriva ai giocatori dal fiore diffusissimo nel loro paesa, mentre l'altro, « Arancia maccanica », fu affibbiato alla squadra nel periodo in cui imposa al mondo il suo calcio totale.



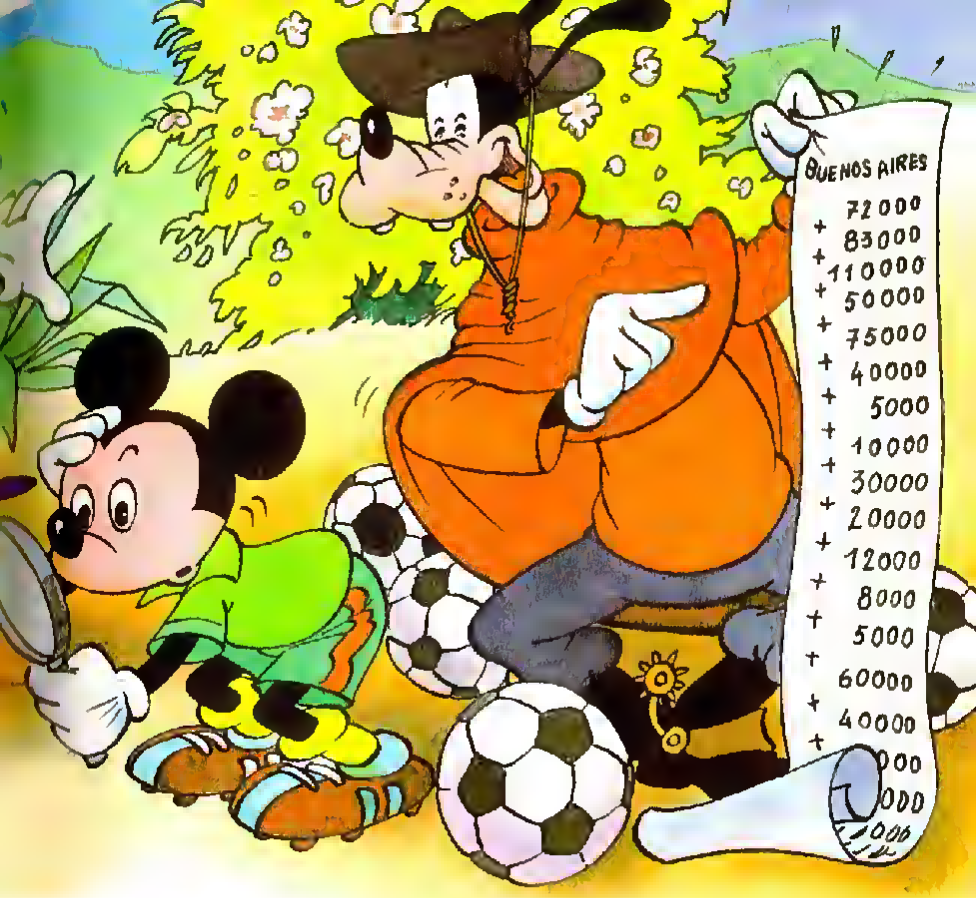
PER UN MILIONE DI SPETTATORI (SEDUTI)

Lo stadio più grande del mondo è il Maracanà di Rio de Janeiro che può ospitare sulle sue gredinete 220 mila spettatori in piedi oppure 175 mila tutti (o quasi) seduti.
Tra le grandi nazioni... calcistiche, lo stadio più piccolo costruito in una capitale è invece il Parco dei Principi di Parigi; capienza: 55 mila spettatori.

La città che offre il maggior numero di posti agli appassionati del pellone è Buenos Aires. Le capitale dell'Argentina conta sette stadi capaci di ospitare tra i 70 e i 110 mila spettatori, otto con una capienza da 30 e 60 mila spettatori, nonchè une ventina di impianti minori con una capacità media di 5 mila spettatori ciascuno. Il tutto, per un totale di circa un milione di posti di tutti i generi e di tutti i prezzi, per la gioia e il... portafogli dei tifosi.

COPPE, TORNEI E OLIMPIADI

1900: si svolge a Parigi il primo torneo olimpico di calcio. Le medeglia d'oro è delle Gran Bretagne che batte la Francia per 4 a 0.
1930: il primo campionato del mondo è organizzato e... vinto dall'Uruguey, che in finale sconfigge l'Argentina per 4 a 2.
1956: prende il via la prima Coppa dei Campioni, riservata elle squadre di club che henno vinto lo scudetto nei rispettivi campionati.
1960: è l'anno della prima Coppe Europee per squadre nazionali.
1960: viene inaugurate la seconde Coppe europea per squedre di club: la Coppa delle Coppe.
1971: la Coppa Uefa prende il posto della Coppa delle Fiere; le manifestezione è riservata a un certo numero di club, in funzione della loro classifice nei rispettivi campionati.



COPPE, TORNEI E OLIMPIADI

1900: si svolge a Parigi il primo torneo olimpico di calcio. La madaglia d'oro è dalla Gran Bretagna cha batta la Frencia per 4 a 0.

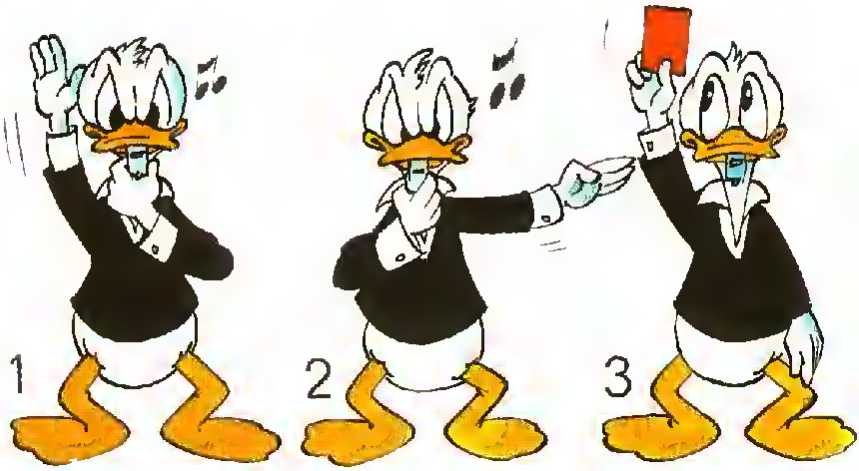
1930: il primo campionato dal mondo è organizzato a... vinto dall'Uruguay, che in finale sconfigge l'Argentina per 4 a 2.

1956: prende il via la prima Coppa dei Campioni, riservata alle squadre di club che hanno vinto lo scudatto nei rispettivi campionati.

1960: è l'anno della prima Coppa Europaa par squadre nazionali.

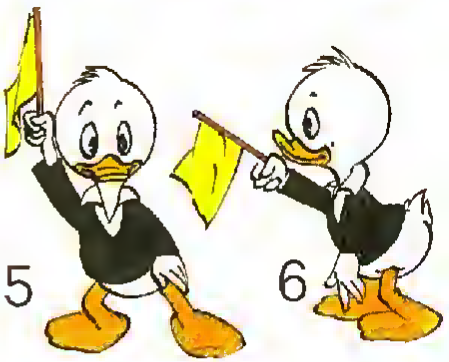
1960: viane inaugurata la saconda Coppa auropaa per squadra di club: la Coppa della Coppa.

1971: la Coppa Uefa prende il posto della Coppa della Fiare; la manifestaziona è riservata a un certo numaro di club, in funzione della loro classifica nei rispettivi campionati.



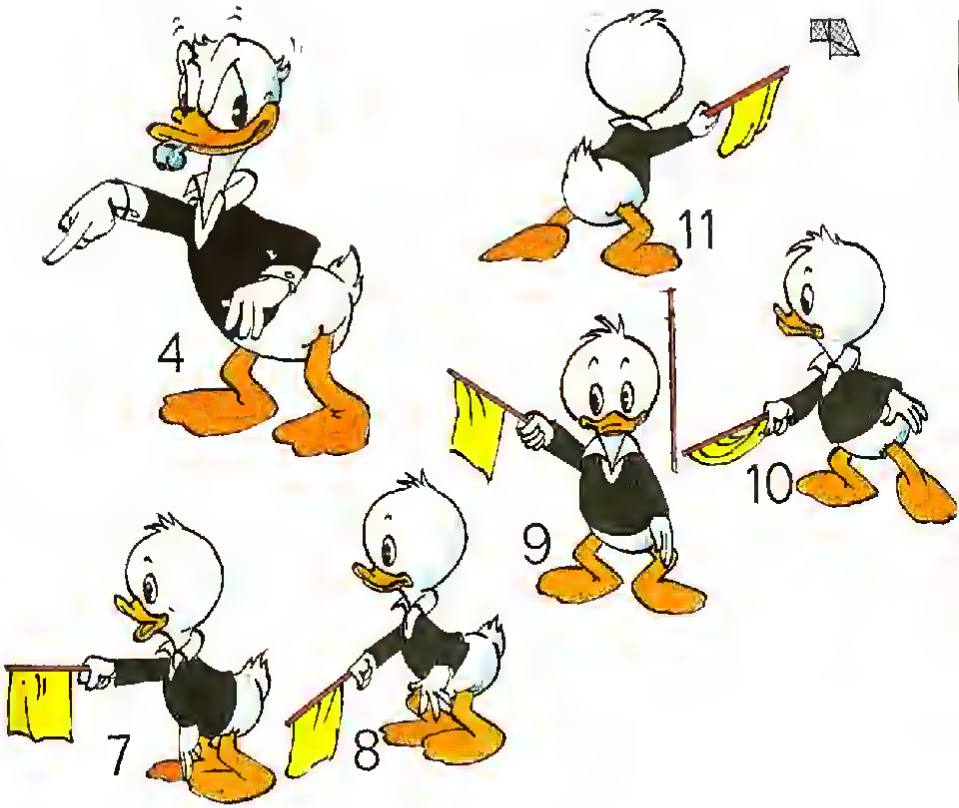
I SEGNALI DELL'ARBITRO E DEL GUARDALINEE

1. Calcio di punizione indiretto.
2. Calcio di punizione diretto.
3. Espulsione (se il cartellino è giallo, il gesto significa ammonizione).
4. Concessione di un calcio di rigore.
5. Fuorigioco (dopo il fischio dell'arbitro).
6. Fuorigioco segnalato nell'altra metà campo.
7. Fuorigioco al centro del campo.
8. Fuorigioco segnalato nella propria metà campo.
9. Fallo laterale (la bandiera è rivolta verso la porta della squadra che ha commesso il fallo).
10. Calcio d'angolo (la bandierina indica il bastone che contrassegna l'area di corner).
11. Palla in rete.

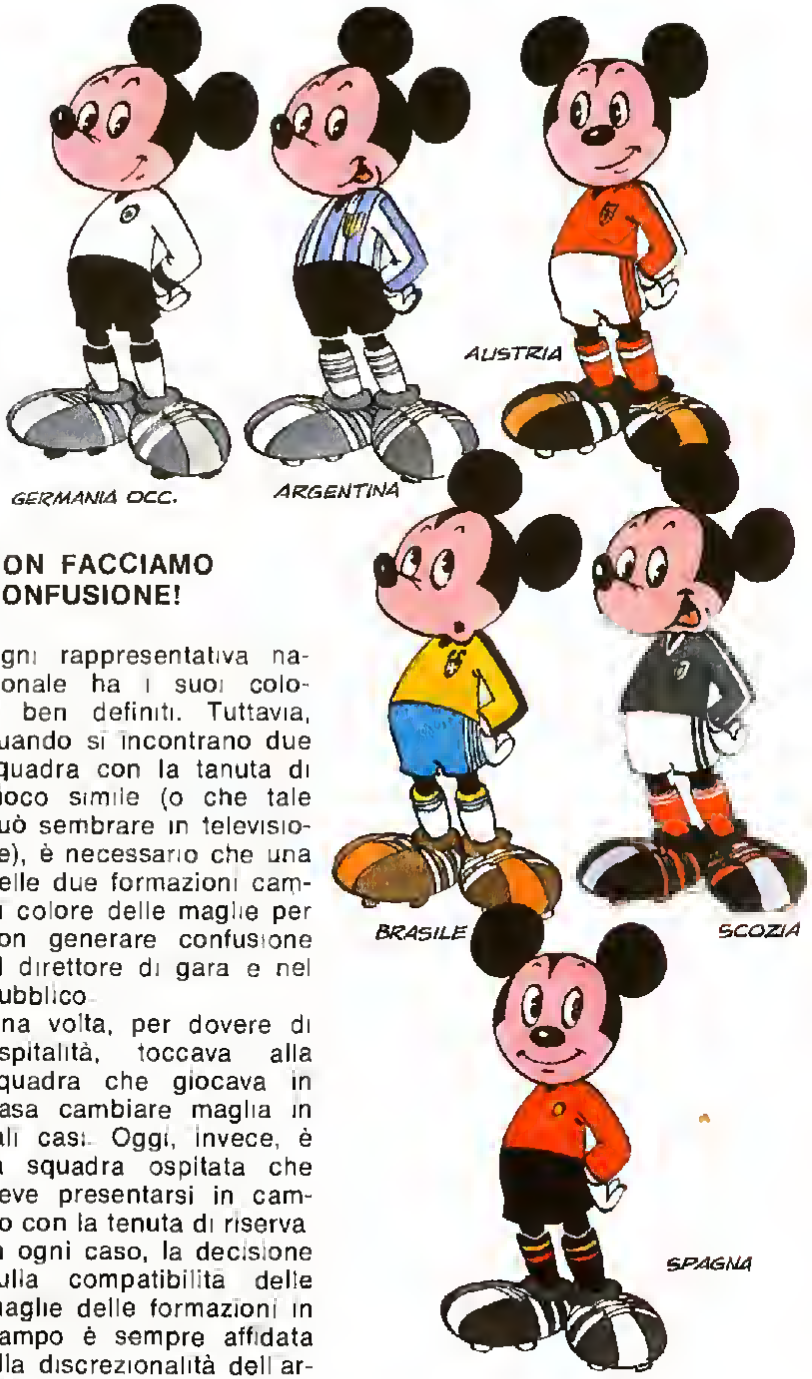


DIECIMILA ORE PER DIVENTARE COME PELÈ...

Se pensate di essere dotati per il calcio e volete raggiungere le vette di questo sport, per diventare un giorno un nuovo Pelé o un nuovo Beckenbauer o un nuovo Maradona, sappiate che non vi basteranno le qualità naturali. Secondo gli esperti occorrono oltre diecimila ore di allenamento per arrivare ai più alti livelli. E bisogna, naturalmente, cominciare anche abbastanza presto:



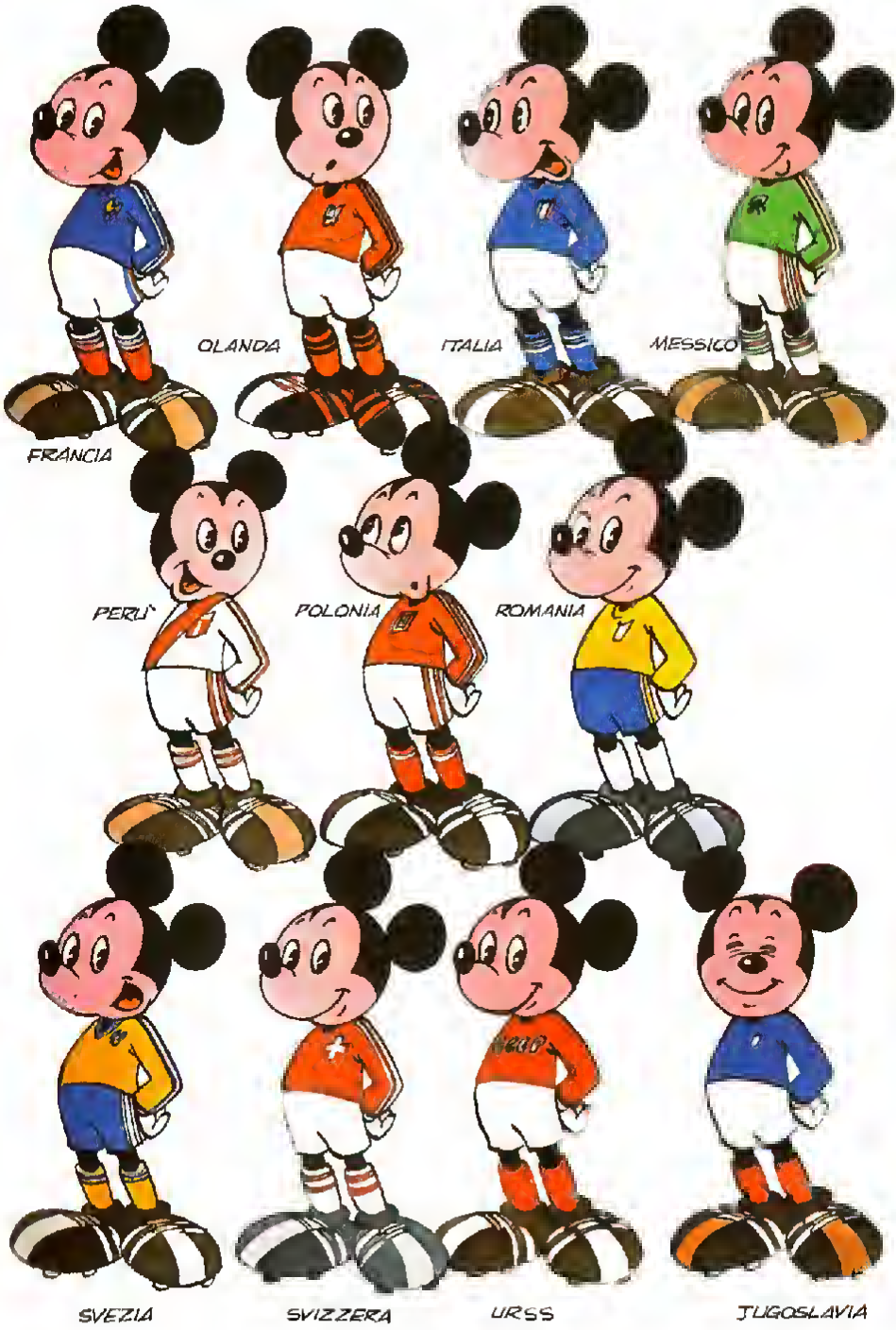
a partire dai 7-8 anni, tremila ore di... iniziazione, in dosi di due ore al giorno per trecento giorni all'anno e per cinque anni;
a partire dai 12 anni, milletrecento ore di preallenamento, in dosi di otto ore alla settimana, per quaranta settimane all'anno e per altri quattro anni;
dai 16 anni, altre tremila ore di allenamento, quindici alla settimana, per quaranta settimane all'anno e per cinque anni.
Avete così... compiuto i 21 anni: se avrete svolto bene il vostro lavoro e sarete perciò diventati dei calciatori professionisti, dovrete impegnarvi grosso modo per altre tremila ore, tra incontri e allenamenti.
Un bel cammino, non c'è che dire. Ma val la pena di tentare: chissà, forse un giorno, uno di voi, Giovani Marmotte, potrà superare il record del grande Pelé: 1281 reti segnate in incontri ufficiali in sedici anni di carriera svolti tutti nella medesima squadra, il Santos (e senza contare i gol realizzati in esibizioni e in incontri di allenamento).



NON FACCIAMO CONFUSIONE!

Ogni rappresentativa nazionale ha i suoi colori ben definiti. Tuttavia, quando si incontrano due squadra con la tanuta di gioco simile (o che tale può sembrare in televisione), è necessario che una delle due formazioni cambi colore delle maglie per non generare confusione al direttore di gara e nel pubblico.

Una volta, per dovere di ospitalità, toccava alla squadra che giocava in casa cambiare maglia in tali casi. Oggi, invece, è la squadra ospitata che deve presentarsi in campo con la tenuta di riserva. In ogni caso, la decisione sulla compatibilità delle maglie delle formazioni in campo è sempre affidata alla discrezionalità dell'arbitro.


FRANCIA
OLANDA
ITALIA
MESSICO
PERU'
POLONIA
ROMANIA
SVEZIA
SVIZZERA
URSS
JUGOSLAVIA

CICLISMO

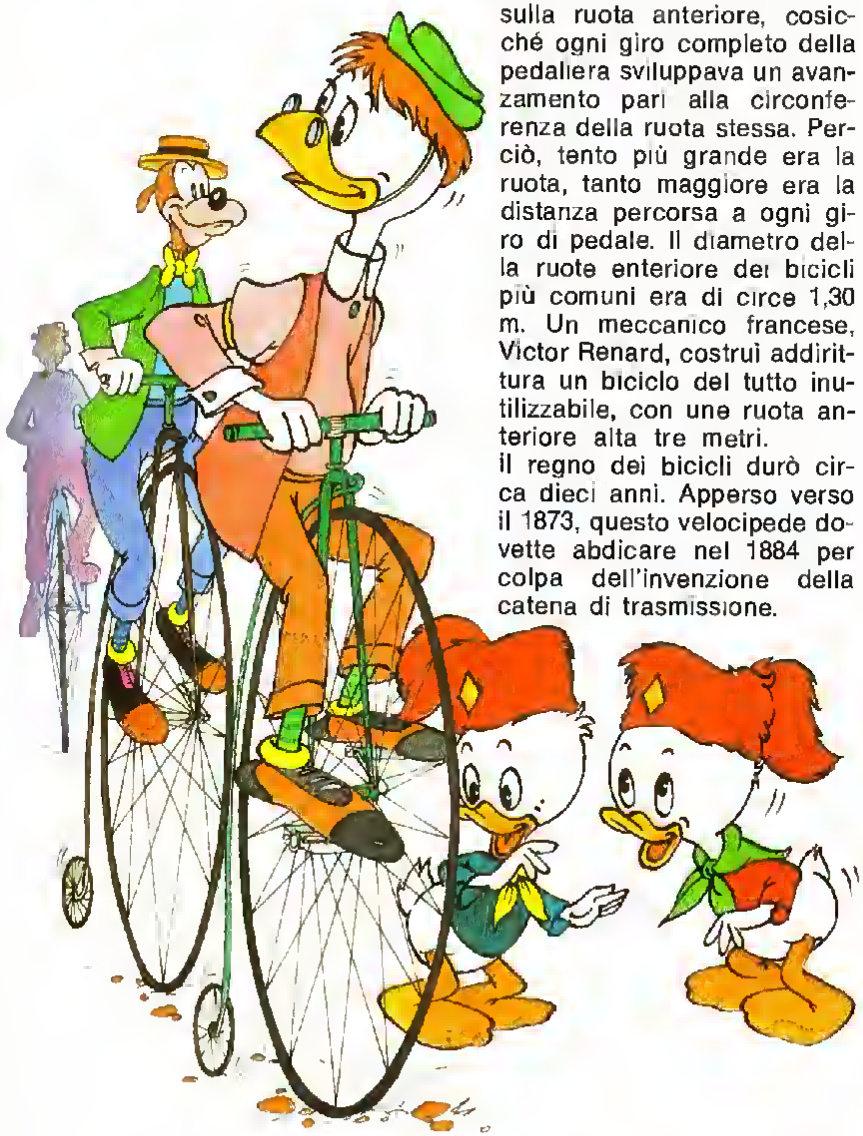
La moderna bicicletta, che ha trovato la sua forma definitiva intorno al 1885, è composta da qualcosa come settemila pezzi. Una bicicletta sportiva per corse su strada pesa dai sette agli otto chilogrammi. All'inizio del secolo, lo stesso mezzo usato dai campioni pesava circa il doppio: un bel dimagrimento davvero!

UNO STRANO MEZZO

Il più singolare di tutti i velocipedi è sicuramente il bicicio, quel caratteristico mezzo costituito da una grande ruota anteriore e da una molto più piccole posteriore.

Il motivo di queste soluzione é molto semplice: fare più streda a ogni pedalata. I pedali erano, infatti, ai tempi del biciclo, fissati direttamente sulla ruota anteriore, cosicché ogni giro completo della pedaliera sviluppava un avanzamento pari alla circonferenza della ruota stessa. Perciò, tento più grande era la ruota, tanto maggiore era la distanza percorsa a ogni giro di pedale. Il diametro della ruote enteriore dei bicicli più comuni era di circe 1,30 m. Un meccanico francese, Victor Renard, costruì addirittura un biciclo del tutto inutilizzabile, con une ruota anteriore alta tre metri.

Il regno dei bicicli durò circa dieci anni. Apperso verso il 1873, questo velocipede dovette abdicare nel 1884 per colpa dell'invenzione della catena di trasmissione.



IL TUBOLARE DEL VETERINARIO

È stata una Giovane Marmotta di dieci anni che ha avuto l'onore, nel 1887, di utilizzare per prima un'invenzione che avrebbe rivoluzionato il mondo dei mezzi di trasporto terrestri: lo pneumatico.

Il giovane, figlio di un veterinario scozzese trapiantato in Irlanda, John-Boyd Dunlop, aveva un grande problema: le ruote del suo triciclo, che, come quelle di tutti i velocipedi dell'epoca, erano rivestite da una copertura rigida, non solo trasmettevano tutte le irregolarità del fondo stradale, ma si logoravano anche con una certa rapidità, provocando stizza a Dunlop junior e preoccupazioni economiche a Dunlop senjor.

Papà Dunlop, che già usava dei guanti di caucciù che fabbricava da sé, ebbe, in un giorno del 1886, la brillante idea di fabbricare una specie di grande tubo di gomma che riempì d'aria e fissò ai cerchioni del triciclo del figlio con delle strisce di tessuto.

La messa a punto fu lunga, ma finalmente, una sera del 1887, il giovane Dunlop potè sperimentare con successo l'invenzione del padre.

La storia dei trasporti terrestri stava per cambiare...

CAMPIONI A... PASSO DI MARCIA

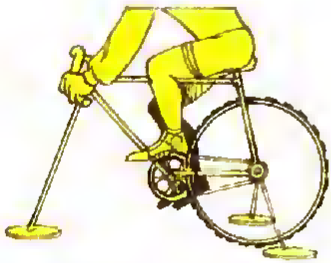
La prima corsa ciclistica da città a città fu organizzata in Francia il 7 novembre 1869 sul percorso Parigi-Rouen. La prova fu vinta dall'inglese James Moore (20 anni) che portò a termine i 120 chilometri del percorso, pedalando sul suo biciclo per 10 ore e 40 minuti, alla media di 12 km/h. Tissier, il primo dei tricicliști, arrivò ventiseiesimo in 13 ore e 30 minuti, mentre l'unica donna in gara, ingaggiata sotto lo pseudonimo di Miss America, finì ventinovesima, in 16 ore e 20 minuti, alla media di 7,2 km/h.
Oggi, i migliori marciatori portano a termine la Parigi-Strasburgo (una massacrante gara podistica sulla distanza di 502 chilometri) a una media di 7,5 km/h.
A onore dei ciclisti va detto che già nella seconda edizione della Parigi-Rouen, disputata nel 1896, il vincitore, correndo su una normale bicicletta invece che su un biciclo, riuscì a dimezzare il tempo realizzato 27 anni prima, coprendo la distanza in 5 ore e 16 minuti.

SENZA CANI!

Un articolo del regolamento della Parigi-Rouen precisava che era formalmente vietato ai concorrenti di farsi accompagnare da cani. Gli organizzatori temevano che qualche concorrente di pochi scrupoli potesse farsi trainare dai fedeli quattrozampe, trasformando la bici in una sorta di slitta!

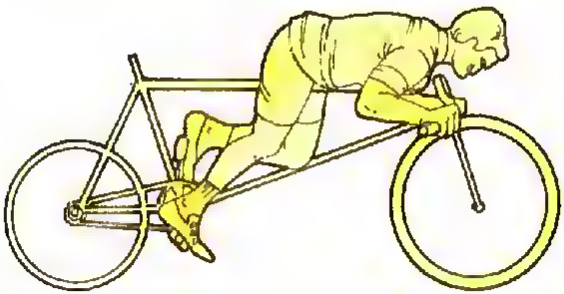
BICIVOLANTE

La bicicletta ha spesso ispirato gli inventori, che, nel corso del nostro secolo, sono riusciti a mettere a punto, per farne dei veicoli da competizione, una bicicletta per la neve, una per il ghiaccio, una marina e una... celeste, che è stata quella che ha avuto maggior successo.
Il 12 giugno 1979, infatti, grazie a una bici volante, l'uomo è finalmente riuscito a rendere concreto un antico sogno: volare sfruttando la sola forza muscolare. Il moderno Icaro è stato lo statunitense Bryan Allen, pilota e inventore, che, nella data ricordata, ha attraversato la Manica volando a una dozzina di metri dal pelo dell'acqua da Folkestone a Cap Gris-Nez (36 chilometri), in 2 ore e 50 minuti. La bicicletta volante, nonostante un'apertura alare di 30 metri, pesava solo 25 chili. Era fatta in polistirolo espanso, alluminio e corde di pianoforte, il tutto tenuto insieme da una pellicola di plastica trasparente.



SULLA PANCIA E SULLA SCHIENA

Se la bicicletta non ha praticamante più cambiato aspatto dopo il 1890, molti ricercatori hanno tentato di migliorarne il rendimento cambiando la posizione del ciclista.
Così, nal 1900, uno sprinter, un'ora consecutiva, più di 50 chilometri, realizzando un'impresa che non è mai riuscita a nessuno con una bici normale (il record del mondo dell'ora di Eddy Merckx è di 49,431 km).
La federazione intarnazionale del ciclismo corsa ai ripari e creò una categoria per « vei-



certo Nieuport, misa a frutto la sua esperienza di ingegnere aeronautico, costruando una bicicletta sulla quala si pedalava a pancia in giù. Ma la rasa dallo strano velicolo fu mediocre.
Molto più successo ebbe il « velocar », una bicicletta apparsa nal 1930 e sulla quale il ciclista stava in una posizione esattamente opposta: pedalava disteso sulla schiena. Con questo veicolo, il francase Francis Faure riuscl a compiere, pedalando per

coli spaciali », proibando cosl al velocar di partacipare alla normali competizioni. Il velocar, tuttavia, aveva un difatto: ottimo sul piano, ara meno che mediocra in salita.

LA PICCOLA REGINA

Guglielmina d'Olanda, salita al trono nel 1890 a soli 10 anni (ma con la reggenza della madre), fu chiamata « Piccola Regina », lo stesso soprannome con il quale è tutt'ora nota, in quel paese, la bicicletta. La coincidenza non è casuale: Guglielmina aveva una gran passione per la bici.

I CICLISTI VUOTANO IL... SACCO

In occasione delle lunghissime corse ciclistiche dell'inizio del secolo (la Bordeaux-Parigi era di 600 km, la Parigi-Brest e ritorno addirittura di 1200), i concorrenti fissavano al manubrio dei sacchi di tela rigida molto capaci e con una larga apertura, nei quali stivavano le provviste necessarie per le lunghe ore in sella. Utilissime con tempo asciutto, queste dispense si riempivano d'acqua in caso di pioggia (evento non raro), obbligando i corridori a trasportare un peso supplementare e guastando gli alimenti contenuti. Gli sfortunati ciclisti erano allora costretti a fermarsi, a svuotare il sacco dagli alimenti contenuti e, infine, a capovolgere la bicicletta per svuotare l'acqua dal sacco. L'inconveniente durò finchè un certo Duval non inventò... i buchi sul fondo del sacco!

RUOTE... ELASTICHE

Prima dell'invenzione dello pneumatico di John-Boyd Dunlop, i fabbricanti di ruote rivaleggiavano in ingegnosità per rimediare alla scomodità, la nemica principale della bicicletta di quei tempi. Una quantità impressionante di « ruote elastiche » concepite nelle maniere più strambe e più o meno differenti, venivano offerte agli appassionati del velocipede.

CONTACHILOMETRI A FAGIOLI!

La terza edizione della Bordeaux-Parigi fu vinta, nel 1893, tra la sorpresa generale, dallo sprinter francese Louis Cottereau.
Egli si era allenato senza sosta su lunghe distanze e in segreto sulla pista del Parco dei Principi, a Parigi, per abituarsi agli sforzi prolungati. Per conoscere esattamente il numero dei giri inanellati, Cottereau riempiva la tasca sinistra della maglia con un mucchio di fagioli. A ogni giro, prendeva un fagiolo e lo trasferiva nella tasca destra. Al termine dell'allenamento (circa sei ore al giorno) gli bastava contare i fagioli... trasferiti per conoscere la distanza coperta.

SEI GIORNI FATICOSI

La prima « Sei giorni » fu organizzata a Londra nel 1878. La prova era individuale e non a coppie, come attualmente. Ogni giorno, ciascun ciclista trascorreva 18 ore in sella e 6 a... letto. La massacrante corsa fu vinta dall'inglese Smythe, che percorse 1800 chilometri su una bicicletta di ferro e con gomme piene.

A RAPPORTO!

Il rapporto serve per stabilire la distanza in metri percorsa a ciascun giro completo dei pedali. Non è difficile (se si è

abili in matematica) calcolare tale distanza.

1. Misurate il diametro della ruota (pneumatico compreso); quello di una bici da corsa è di m 0,68.
2. Moltiplicate questo diametro per 3,14 e otterrete così la circonferenza della vostra ruota (quella di una bici da corsa è di m 2,136).
3. Moltiplicate la seconda cifra ottenuta per il numero dei denti della moltiplica; la moltiplica è la ruota sistemata sulla pedaliera.
4. Dividete ora la terza cifra per il numero dei denti del pignone (l'altra corona sistemata sulla ruota posteriore). Avete così ricavato un numero che esprime i metri percorsi a ogni pedalata.

Ora, quando leggerete che un tal campione si è servito del « 52 x 13 », vi sarà facile sapere quanti metri ha sviluppato a ogni pedalata con tale rapporto:

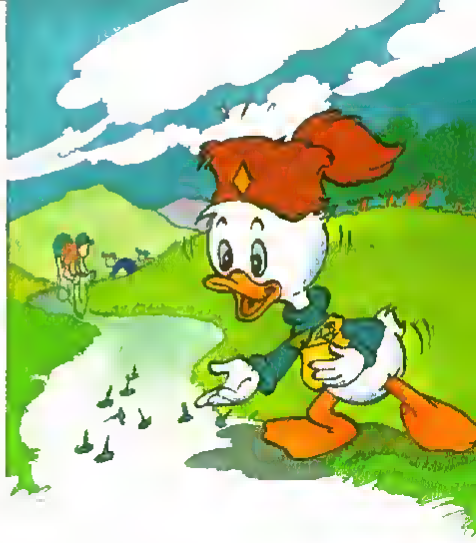
2,136 m x 52 = 111,07
111,07 : 13 = 8,54 m.

Il più piccolo rapporto da gara (vale a dire, il più grande pignone posteriore e la più piccola moltiplica) veniva una volta usato nel Giro di Lombardia quando questa corsa affrontava il tremendo Muro di Sormano. Per arrampicarsi sulla difficile salita, quasi tutti si servivano del « 40 x 28 », che sviluppa appena 3,05 m per pedalata. Il rapporto più grande, viceversa, è il « 56 x 12 » (9,97 m a padalata), che viene utilizzato in discesa e nelle gare a cronometro.

Grazie a un deviatore, i moderni campioni dispongono di dieci rapporti (due moltipliche e cinque pignoni), ma solo nova sono quelli usati normalmente. Non è infatti consigliabile usare nello stasso momento la più piccola moltiplica e il più piccolo pignone. In questo caso, infatti, la catena lavora in stato di torsione e rischia di saltare o di rompersi.

LA PROVA DEL CHIODO

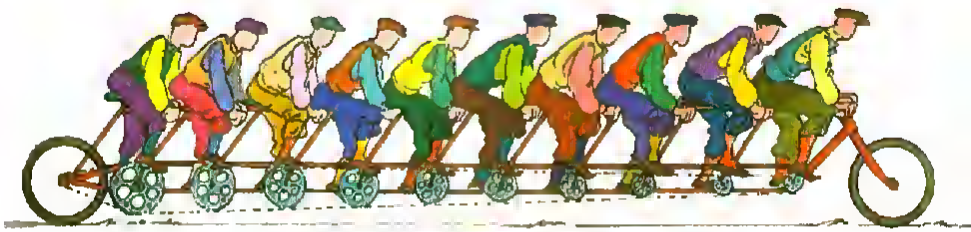
Dopo l'invenzione dello pneumatico, i fabbricanti di ruote elastiche non si rassegnarono a perdere la clientela, ma si diedero da fare, lanciando, per mezzo della stampa e della pubblicità, uno slogan che diceva: « Lo pneumatico è la schiavitù (per via delle forature), la ruota elastica è la libertà ».
I fratelli Michelin, fabbricanti di pneumatici, organizzarono allora una corsa e seminarono di chiodi il percorso per dimostrare la resistenza dei propri prodotti.



DIECI PAIA DI GAMBE

Due paia di gambe sono più efficaci di uno solo. Dopo la bicicletta, fu inventato, quindi, il tandem. Ma perché non spingersi oltre? Così il tandem è stato spesso... moltiplicato e si son visti apparire (sporadicamente) bici per tre, quattro, perfino dieci ciclisti.

Di tutti i multipli, solo il tandem ha avuto fortuna, sia come veicolo per simpatiche passeggiate, sia come mezzo sportivo per gare di velocità su pista.
In ogni caso, le biciclette con più pedalatori richiedono un grande affiatamento, un perfetto sincronismo e... l'onestà di chi sta dietro, che potrebbe tranquillamente sollevare i piedi e lasciare tutta la fatica sulle gambe di chi sta davanti!



UN PO' CICLISTA E UN PO' FABBRO

Duranta una tappa del Tour da France del 1913 (passato alla storia ciclistica per il maggior numaro di ritiri: 115 su 140 partiti) si verificò, nel corso della tappa Bayon-Luchon, un fatto che commosse l'opinione pubblica a rastò nella storia dalla granda corsa. Il francasa Eugène Christopha, soprannominato il « Vecchio Gallo » a causa dai suoi vistosi baffi, si apprestava a valicara il Colle del Tourmalat con 18 minuti di vantaggio sul suo rivala più pericoloso, quando ruppe la forcalla dalla bicicletta.

Il regolamanto allora in vigore viatava qualsiasi aiuto dall'asterno. Christopha fu così costretto a percorrara a piedi 10 chilomatri, prima di trovare la bottega di un fabbro, dove si riparò da sé la forcella, sotto gli occhi dal padrona, cha non potava aiutarlo se non voleva che fosse squalificato. In quell'occasione, lo sfortunato campione perse ogni posaibilità di vincara il Tour.

Sei anni dopo, nel 1919, Christopha, mentre era in testa alla classifica generala, incorse nuovamente nello stesso incidante meccanico. Obbligato anche quasta volta a improvvisarsi fabbro, parsa dua ore sul suo principale avvarsario, il balga Fir-

min Lambot, vincitore di quel Tour. Nonostante il tempo perso, Christophe riuscì ugualmente a chiudere la gara con un onorevole terzo posto.
A Parigi, vicino alle sede dell'« Equipe », il giornale sportivo che attualmente organizza il Tour, un locale porta, in onore dello sfortuneto campione, l'insegne « Al Vecchio Gallo »: si tratta di un bar, non della bottega di un fabbro!

LE CLASSICHE E I GIRI

Le competizioni ciclistiche sono divise in due grandi specialità
1. corse su strada;
2. corse in pista.

Le corse su strada, a loro volta, appartengono a due categorie:
1. corse in linea;
2. corse e tappe.

Le corse in linea in calendario in Europa sono un'infinità, ma solo dodici meritano l'eppelletivo di « grandi clessiche ». Une grande classica è una prova in linee di entice tradizione, di fama internazionale e che, per questo, può contere sulla pertecipazione dei migliori ciclisti del momento.

Ecco le grandi classiche attuelmente disputate, presentate secondo l'anno in cui vennero organizzate per la prima volta:

1891 - Bordeaux-Parigi
1892 - Liegi-Bastogne-Liegi
1893 - Parigi-Bruxelles
1896 - Parigi-Roubaix
1901 - Parigi-Tours (attualmente: Gran Premio d'Autunno)
1905 - Giro di Lombardie
1907 - Milano-Sanremo
1913 - Giro delle Fiandre
1927 - Cempionato del Mondo su strada
1932 - Gran Premio delle Nazioni
1936 - Freccia Vallone
Il Gran Premio delle Nazioni è una prova a cronometro: i concorrenti partono uno dopo l'altro e distanziati; vince chi porta a termine il percorso nel minor tempo.
Nella Bordeaux-Parigi i concorrenti gareggiano dietro motori nella seconda parte del lungo percorso.

Tre le corse a tappe, la più vecchia è il Tour de France, organizzato per la prima volta nel 1903 dal giornale « L'Auto », cui subentrò in seguito « L'Equipe ». Dopo questa prima corsa, molti altri paesi si lasclerono... contagiere e si vide apparire tutta une serie di corse a tappe nazioneli:

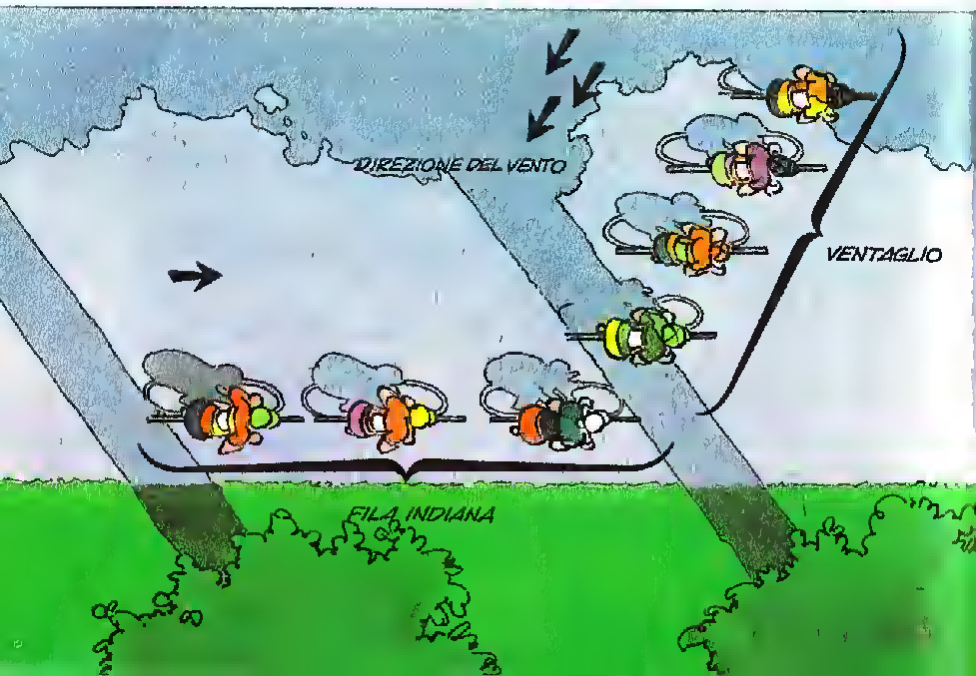
1908 - Giro del Belgio
1909 - Giro d'Italia
1909 - Giro d'Olanda
1911 - Giro di Germania
1927 - Giro del Portogello
1933 - Giro della Svizzera
1935 - Giro di Spagna (Vuelta)
1935 - Giro del Lussemburgo

UN VENTAGLIO SULLA STRADA

Nei resoconti e nelle telecronache sportive si incontra spesso, usato dai commentatori specializzati in ciclismo, il termine *ventaglio*. Forse perché i concorrenti hanno problemi di caldo e vogliono rinfrescarsi?
Niente di tutto questo. Il ventaglio è uno schieramento che i ciclisti assumono sulla strada quando il vento soffia lateralmente al senso di marcia. Proprio come gli uccelli migratori che volano a « v » per rompere il vento contrario, i corridori tendono ad assumere la stessa posizione, prendendo tutta la larghezza della strada. In questo caso, il corridore più esposto al vento effettua delle tirate di 100-200 metri, prima di desistere e passare al coperto all'ultimo posto dello schieramento.
Quando invece non c'è vento, i ciclisti assumono, nei momenti di maggior velocità, uno schieramento a fila indiana, tanto più allungata quanto maggiore è la velocità. Lo scopo di questa disposizione è quello di risparmiare le forze: i corridori al coperto, infatti, lavorano meno di quello che sta in testa, perché non devono vincere la resistenza dell'aria, procedendo quasi in una galleria « scavata » nell'aria dal minatore... ehm... tiratore di turno.

PER UN'ORA TUTTI SOLI

Pedalare per un'ora tutti da soli in pista, in lotta contro il cronometro per tentare di



percorrere più chilometri possibili nel tempo concesso e passare così alle storia del ciclismo: questo il record dell'ora, una delle prove più affascinanti del ciclismo.
Il primo record fu quello del francese Dubois, che a Parigi, nel 1894, pedalò per 38,200 km. Nel 1897, sempre a Parigi, il primato passò al belga Van Den Eynde, con 39,240 km. L'anno dopo il primato emigrò oltreoceano, a Denver, dove lo statunitense Hamilton superò il muro dei quaranta (40,781 km). Ci vollero sette anni perché il prestigioso primato tornasse in Europa, riportato a Parigi, nel 1905, dal francese Petit-Breton con 41,110 km. Nel 1913, un altro francese, Berthet, e sempre a Parigi, realizzò 42,741 km, dando inizio a una appassionante sfida con lo svizzero Egg che, nello stesso anno, ottenne 43,525 km. Ma, ancora nel 1913, Berthet si riprese il primato con 43,775 km. Concluse il duello Egg nel 1914 con 44,247 km: tutte queste « performances » ebbero per teatro Parigi.
Bisognò aspettare fino al 1933 per vedere superata la distanza-record, a Saint-Trod, con 44,777 km; autore dell'impresa, il francese Richard. Nel 1935 incominciò il periodo d'oro del Vigorelli, il magico velodromo di Milano, dove il nostro Olmo superò Richard (45,900 km), che però si riprese il record l'enno dopo (45,325 km). Nel 1937 toccò ell'olandese Slaats iscrivere il proprio nome nel prestigioso albo d'oro: 45,485 km il suo primato. Nel 1942, ancora un italiano, il « campionissimo » Fausto Coppi, con 45,848 km. Ci sarebbero voluti ben quattordici anni prima che Coppi fosse detronizzato: autore dell'impresa, un altro grande del ciclismo, il francese Anquetil, che « volò » per 46,159 km. Nello stesso anno 1956, un altro italiano, Ercole Baldini, «vendicò» Coppi, strappendo il primato ad Anquetil con 46,394 km. Il suo record durò un anno: nel 1957 incominciò il regno del francese Rivière, primatista prima con 46,923 e poi (1958) con 47,346 km.
Con Rivière, costretto prematuramente a interrompere la carriera per un grave incidente di corsa, si chiuse l'era del Vigorelli. Il successivo primato dell'ora, infatti, fu stabilito dal belga Bracke a Roma, nel 1967, con 48,093 km. Lo superò, beneficiando degli effetti dell'altura, il danese Ritter che, nel 1968, nel velodromo olimpico di Città del Messico, percorse in sessanta minuti la distanza di 48,653 km. Sulla stessa pista, quattro anni dopo, un altro «campionissimo», il belga Eddy Merckx fissò il primato e 49,431 km.
Da notare che nel 1967, ancora una volta al Vigorelli di Milano, Anquetil coprì nell'ora 47,493 km, me il primato non fu omologato, perché il francese rifiutò di sottoporsi al controllo antidoping.

ANCHE LE DONNE

Anche le donne corrono in bicicletta e dal 1958 disputano, nelle stesse località... maschili, i campionati mondiali su strada (60 km circa) e su pista (inseguimento individuale e velocità).

LA BICI IDEALE

Nell'acquistare una bicicletta, è di fondamentale importanza scegliere il modello giusto. Per quanto riguarda l'altezza, si procede così: seduti sulla sella (che dev'essere perfettamente diritta e non pendere né in avanti né indietro), appoggiare il tallone sul pedale e tendere la gamba. Se, con il piede appoggiato, la gamba risulta piegata, il telaio è troppo basso; al contrario, se si riesce a raggiungere il pedale appena con la punta del piede, il telaio è troppo alto. Per quanto riguarda la lunghezza del velocipede, si procede nel seguente modo: chiudere la mano a pugno e mettere l'avambraccio tra il sellino e il manubrio: se il gomito e il pugno sfiorano rispettivamente la sella e il manubrio, la bicicletta è della lunghezza giusta.

IL BAGNO DEL CICLISTA

Durante una corsa a tappe, dopo una frazione faticosa e con tempo freddo, i ciclisti, per riprendere rapidamente le forze, fanno un bagno molto caldo, in acqua addizionata con circa mezzo chilo di sale grosso e un litro d'aceto di vino. Il tutto, per non... cuocersi, per due minuti al massimo.

LA DELIZIA E IL PASTICCIO DEL CICLISTA

In occasione di una lunga gita ciclistica è indispensabile preparare il necessario per potersi correttamente nutrire durante la marcia ed evitare così le crisi di fame che tagliano le gambe a qualsiasi ciclista, fosse anche un campione, insufficientemente o male nutrito.

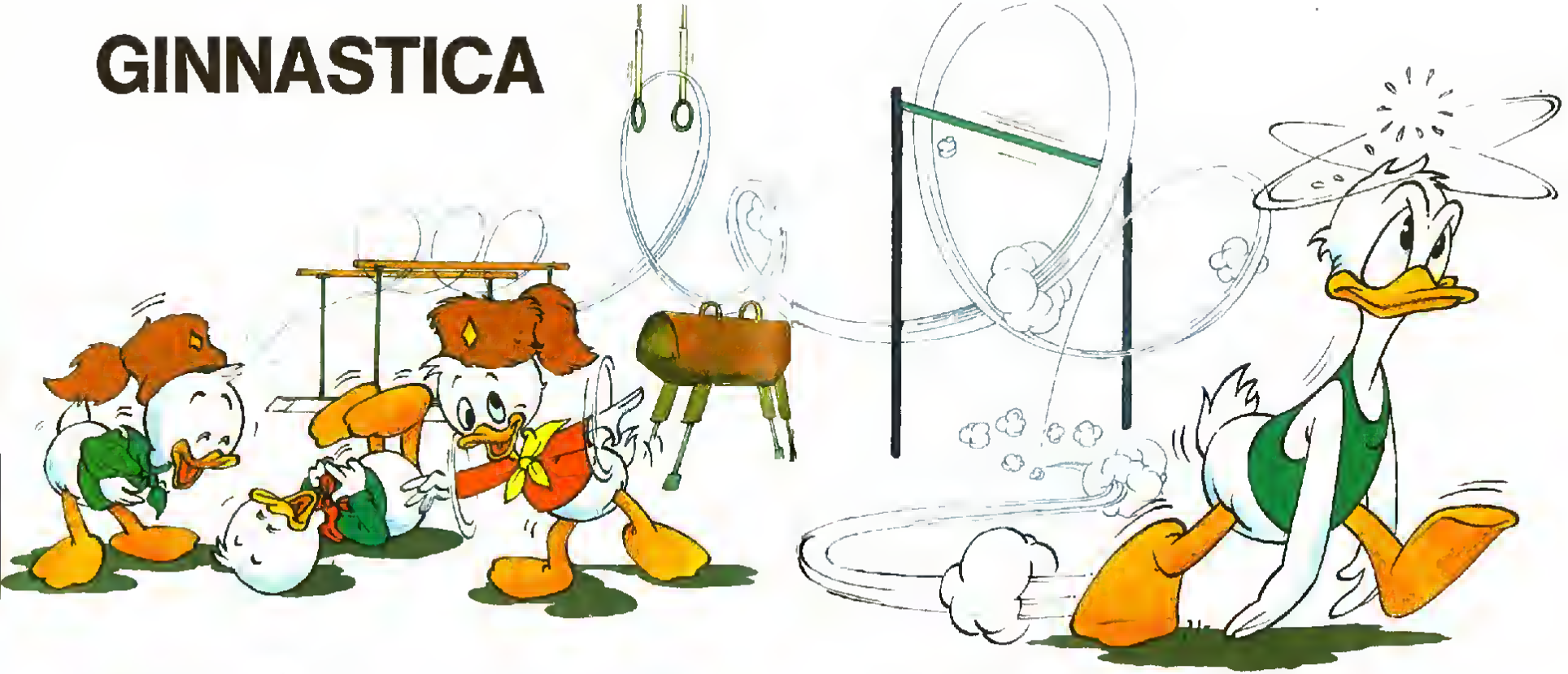
Due piatti particolarmente indicati per un banchetto... su ruote sono la « delizia del ciclista » e il « pasticcio del ciclista ». Eccone le ricette.

Delizia del ciclista: 20 grammi di farina, mezzo uovo, 15 grammi di zucchero, 10 grammi di burro o di margarina, un pizzico di sale, succo di limone (un quarto di quello ottenuto da un frutto), un cucchiaio d'acqua. Cuocere per un quarto d'ora a fuoco medio.

Pasticcio del ciclista: 40 grammi di manzo tritato, 20 grammi di fegato tritato, un rosso d'uovo, un mezzo cucchiaio di farina, un cucchiaino di burro o di margarina, un pizzico di sale. Cuocere una ventina di minuti a fuoco medio.

Quando le due leccornie saranno completamente raffreddate, avvolgetele in un foglio di carta stagnola. Come bevanda, è particolarmente indicata una mistura di tè e succo di frutta.

GINNASTICA



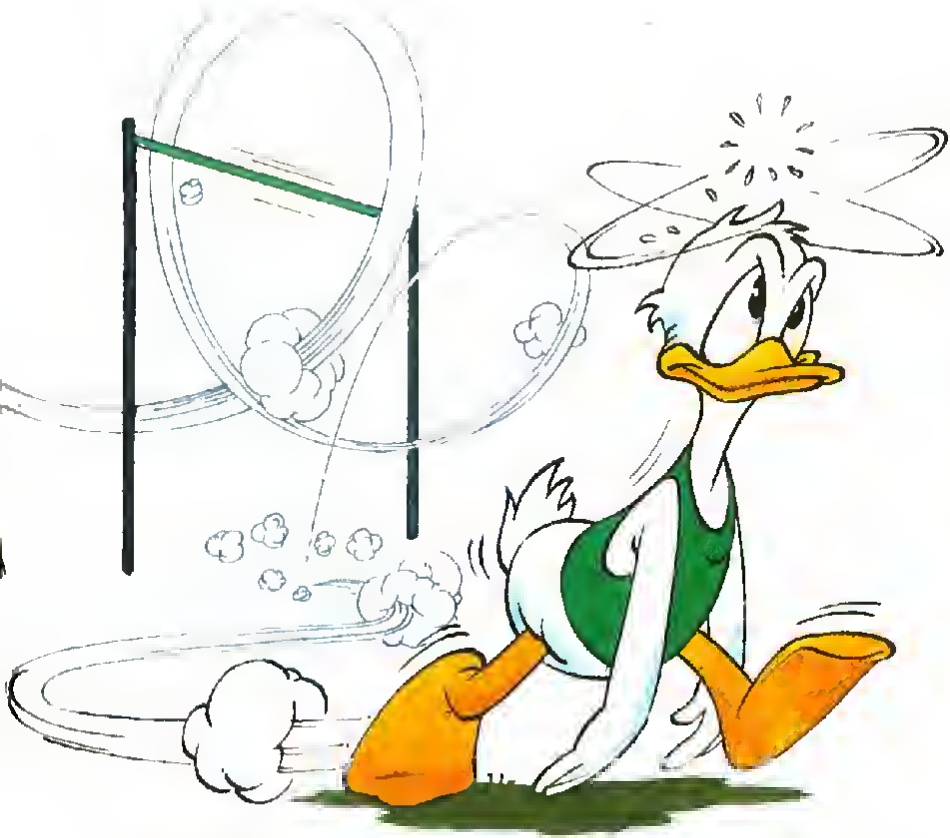
La parola « ginnastica » è arrivata nalla lingua italiana da quella latina, ma proveniente dal greco, lingua nella quale il termine era stato costruito su una radice il cui significato era « nudo ». I ginnasti dell'antica Grecia, infatti, eseguivano tutti gli esercizi con la... tenuta sportiva che aveva fornito loro la natura.
Prima di diventare specialità sportive (coma tale è nel programma dei Giochi Olimpici moderni fin dalla prima edizione, quella di Atene del 1896, a vi è sempre rimasta, anche se con notevoli cambiamenti), la ginnestica fu un mezzo complementare d'educazione fisica. Il creatore dell'educazione ginnica fu lo svizzero Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827), considarato uno dei padri della moderna ginnastica.
La ginnastica, intesa come disciplina sportiva a sé stante, è apparsa verso la matà dello scorso secolo e ha conosciuto il più rapido sviluppo dopo la seconda guerra mondiale, soprattutto per opera degli atleti sovietici, che l'hanno trasformata in quello che è ancor oggi: una competizione altamente spettacolare, nella quale gli atleti sono continuamante impegnati a combattere e e vincera la lagge di gravità, In una serie di acrobatici pessaggi spesso al limita dall'Incredibile.

L'ALFABETO DEL GINNASTA

In ciascuna disciplina dalla ginnastica esistono dei movimenti base, i cosiddatti « fondamantali », che sono una specie di alfabeto per Il praticante, perché è con essi, concatenandoli e fondandoli insiema, che l'atleta... scrive i suoi esarcizi agli attrazzi. In occasione delle più importanti manifastazioni, i campioni presenteno puntualmenta dalle nuove figura cha, in genarala, porteno da qual momento Il noma dall'atlate che par primo la ha asaguita con succasso. Un modo, insomma, par passare alla storia.

SARÀ PER UN'ALTRA VOLTA

Non tutte le figure teoricamanta possibili sono stata affettivemente eseguite. Il che vuol dire cha la creatività dei ginnasti ha ancora ampio spazio in cui sbizzarrirsi.



tleti sono continuamante impegnati a combattere e e vincara la lagge di gravità, in una serie di acrobetici passaggi spesso al limita dall'incredibile.

L'ALFABETO DEL GINNASTA

In ciascuna disciplina della ginnastica esistono dei movimenti base, i cosiddatti « fondamantali », che sono una specia di elfabeto par il praticante, perché è con essi, concatenendoli a fondandoli insieme, che l'atleta... scrive i suoi esarcizi agli attrazzi.

In occasione delle più importanti manifastazioni, i campioni presenteno puntualmenta dalle nuove figura cha, in ganarala, porteno da qual momento il noma dall'atlata cha per primo la ha asaguita con succasso. Un modo, insomma, par passare alla storia.

SARÀ PER UN'ALTRA VOLTA

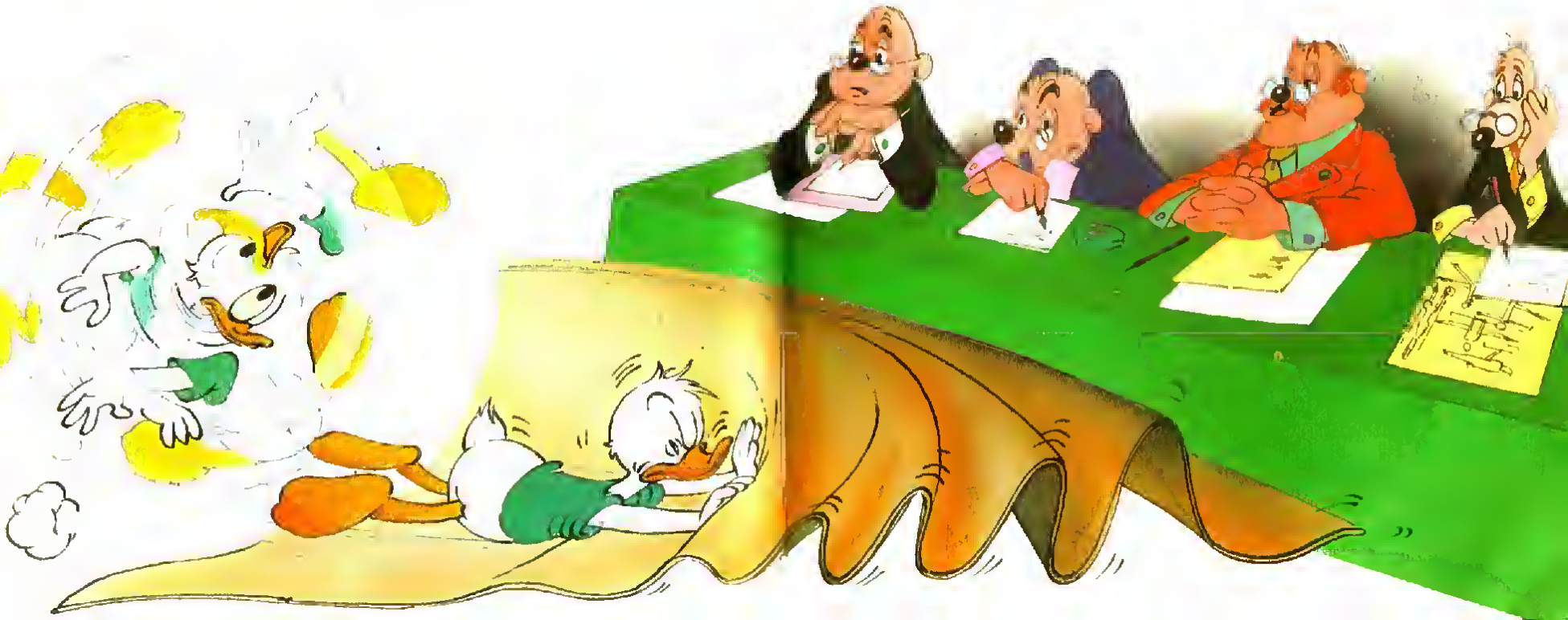
Non tutte le figure teoricamanta possibili sono stata affettivamante eseguite. Il che vuol dire cha la creatività dai ginnasti ha ancora ampio spazio in cui sbizzarrirsi.

NON È SEMPLICE!

La votazione dei singoli esercizi segue un sistema abbastanza complesso e che dà spesso luogo a contestazioni. Gli ufficiali di gara sono cinque: un giudice-arbitro e quattro giudici.
Ciascuno dei cinque ufficiali di gara esprime un volo per l'esercizio eseguito dall'atleta; il voto del giudice-arbitro, però, conta solo in caso di contestazione, come vedremo.
Per ottenere la votazione definitiva che sarà attribuita al ginnasta, il giudice-arbitro scarta la migliore e la peggiore delle votazioni espresse dai quattro giudici; somma poi i voti rimasti e divide il risultato per due: la cifra ottenuta rappresenta il voto finale.
Tuttavia, se c'è troppa differenza tra questi due voti, il giudice-arbitro chiede ai due giudici di modificare il loro punteggio. Se la differenza continua a restare notevole, il giudice-arbitro aggiunge allora il proprio voto a quelli dei due giudici e divide il risultato per tre.
Come si può notare, non è semplice come a scuola.
Esercizi e movimenti sono ufficialmente definiti e graduati secondo coefficienti di difficoltà. Alcune difficoltà specifiche devono sempre essere presenti. I voti sono dati prendendo come base la seguente tabella.

	Donne	Uomini
DIFFICOLTÀ	3	3,40
ESECUZIONE	4	4,40
SICUREZZA ED ELEGANZA	1,50	1,60
VALORE DELL'ESERCIZIO	0,50	—
ABBUONO PER RISCHI, VIRTUOSISMI E ORIGINALITÀ	—	0,60
IMPRESSIONE GENERALE	1	—
TOTALE MASSIMO	10	10

Nell'esprimere il loro giudizio, gli ufficiali di gara sono, il più delle volte, influenzati da numerosi fattori estranei, come la pressione del pubblico; il fascino dei campioni più titolati, ai quali si... scusa talvolta qualche errore; giochi di alleanze tra nazioni; ordine di passaggio dei ginnasti (nei confronti dei primi a presentarsi i giudici sono generalmente più severi che non con gli ultimi) eccetera.
Come si può notare, non sempre le classifiche della ginnastica, sport complesso e dove interferiscono troppi fattori, sono ispirate a criteri assolutamente rigorosi.



	Donne	Uomini
DIFFICOLTÀ	3	3,40
ESECUZIONE	4	4,40
SICUREZZA ED ELEGANZA	1,50	1,60
VALORE DELL'ESERCIZIO	0,50	—
ABBUONO PER RISCHI, VIRTUOSISMI E ORIGINALITÀ	—	0,60
IMPRESSIONE GENERALE	1	—
TOTALE MASSIMO	10	10

Nell'esprimere il loro giudizio, gli ufficiali di gara sono, il più delle volte, influenzati da numerosi fattori estranei, come la pressione del pubblico; il fascino dei campioni più titolati, ai quali si... scusa talvolta qualche errore; giochi di alleanze tra nazioni; ordine di passaggio dei ginnasti (nei confronti dei primi a presentarsi i giudici sono generalmente più severi che non con gli ultimi) eccetera.
Come si può notare, non sempre le classifiche della ginnastica, sport complesso e dove interferiscono troppi fattori, sono ispirate a criteri assolutamente rigorosi.

A PIEDI E A CAVALLO

Gli esercizi ginnici previsti nelle competizioni sono sei par gli uomini e quattro per le donne. I due sessi hanno solo due attrezzi in comune (la pedana per il corpo libero e il cavallo per il volteggio).

Ecco i vari esercizi:

Uomini

- corpo libero
- volteggio al cavallo
- cavallo con maniglie
- anelli
- sbarra
- parallala

Donne

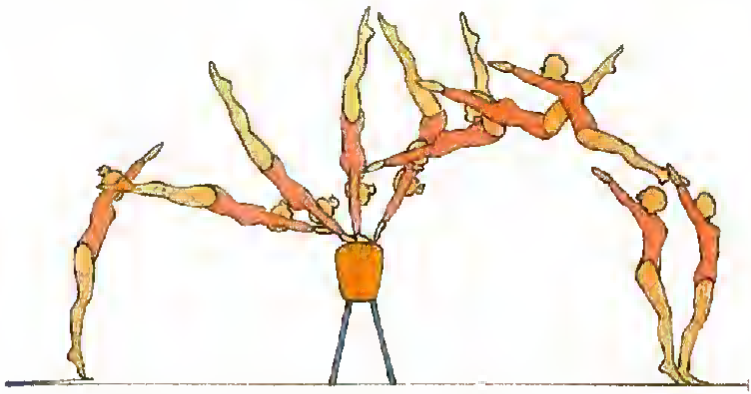
- corpo libaro
- volteggio al cavallo
- parallele asimmatriche
- asse d'equilibrio

ESERCIZI COMUNI PER MASCHI E FEMMINE

Corpo libero. Propriamente parlando, nel corpo libaro l'attrezzo è una pedana quadrata di dodici metri per lato, realizzata in strati di compensato ricoperti con gomma piuma. Un esarcizio libero completo deve coprire tutto lo spazio della pedana e l'insieme degli esercizi deve risultare armonico e ritmico. Le donne sono accompagnate nei movimenti da una musica scelta da ogni concorrante a utilizzata per legare insieme i vari passaggi. I migliori esercizi al corpo libero sembrano vere danze, ricche di armonia e vigore artistico. Gli uomini, invece, effettuano la loro prestazione senza musica. L'esibizione maschile deve obbligatoriamenta comprendere un esercizio di forza pura, una posizione di equilibrio su una gamba a una posiziona di aquilibrio sulle mani, inseriti dove vuole l'atleta.

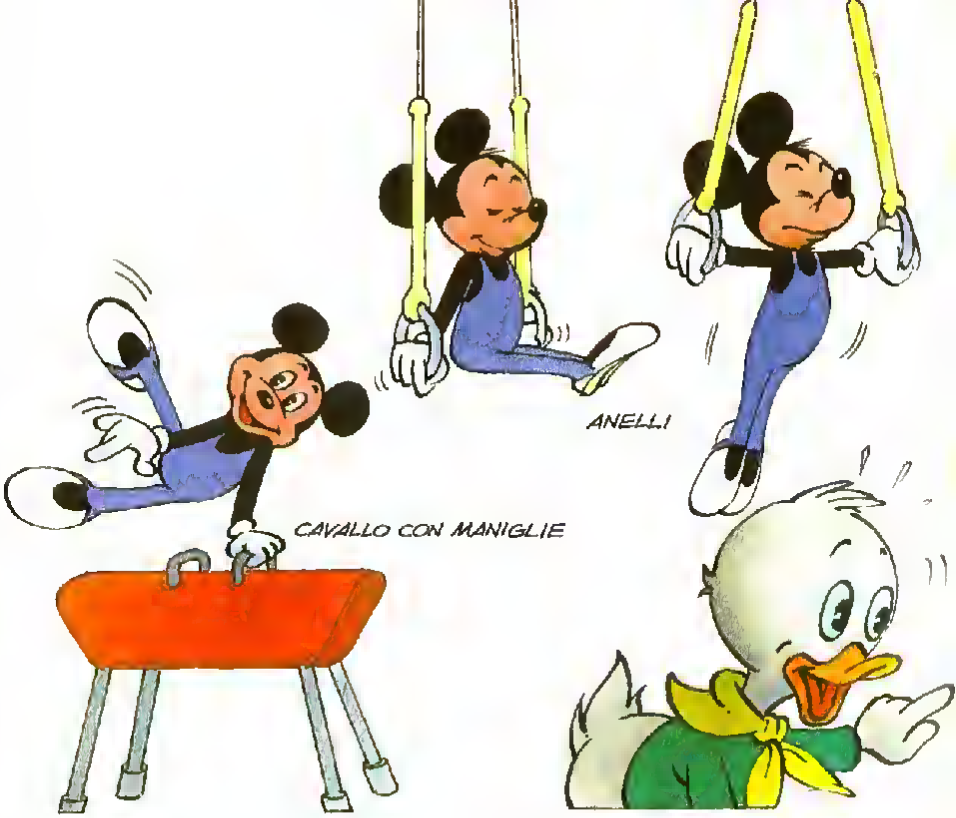
Volteggio al cavallo. L'attrezzo del maschi è alto 1,35 m a lungo 1,65 m ed è separato in dua zone da una linea mediana tracciata sul cuoio (liscio sulla parte superiore, ruvido sul fianchi): le dua zone sono chiamate, in omaggio ... all'equinità dell'attrazzo, groppa e collo.

Il ginnasta prende la rincorsa su una pedana lunga 24 m e larga uno e si dà lo slancio da un piccolo trampolino, battendo obbligatoriamanta con i due piedi. Il volteggio modar-



no consiste in dua fasi, definite primo e secondo volo. Il primo volo è il periodo di tempo che intercorre fre Il momento dello stacco dal trempolino e il momanto in cui le mani si appoggiano sul cevello. Il secondo volo dura dal momento in cui le mani lesciano il cavallo fino all'arrivo al suolo. Gli uomini volteggiano sul cavallo nel senso delle lunghezza. Le mani non davono « incollersi » ell'attrezzo, ma prendere appena contatto quel tanto che beste per essicurarsi lo slancio necesserio per effettuare il secondo volo. L'atterraggio dev'essere perfetto, senza tentennamenti o flessioni del busto e delle gambe e, tantomeno, senza cedute o pardita d'equilibrio. Ancha l'ettrezzo usato dalle donne è lungo 1,63 m, ma le sua eltezze è ridotta e 1,10 m. La donna, Inoltre, effrontano Il cavallo nal sanso delle lerghazza. Per quento riguarda l'esecuziona, ancha nell'esercizio femminile si distinguono, come per i maschi, due divarsa fasi di volo.

Ogni atleta, meschio o femmine, esegue ogni volta due volteggi: ei fini della classifica (individuale o a squadre), si tlane conto solo di quello meglio riuscito e che, quindi, ha ottenuto la votazione più alte.

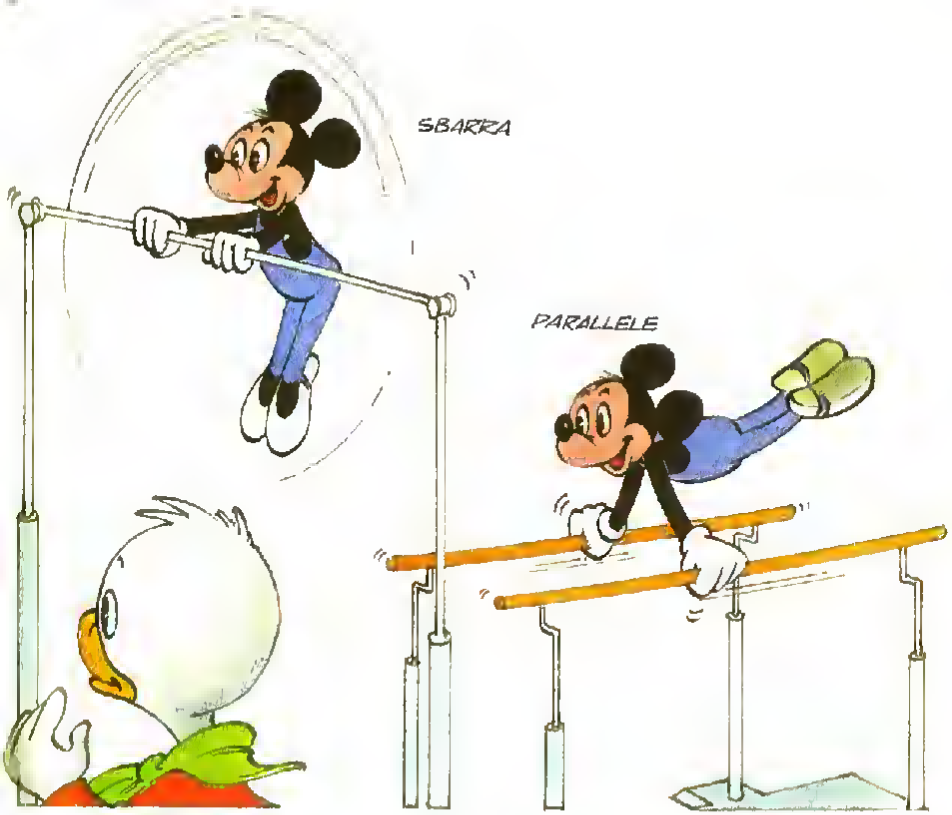


ESERCIZI SOLO MASCHILI

Cavallo con maniglie. La dimensioni dell'attrezzo sono le stesse del cavallo implegato per il volteggio femminile, in più vi sono due maniglie sistamate nella parta cantrala. L'esercizio deve essere svolto senza interruzioni e contenere determinate figure. Solo le mani possono poggiare sull'attrezzo (maniglia o altra parte): il contatto anche minimo con qualsiasi altra parte del corpo è penalizzato.

Anelli. Di tutti gli attrezzi ginnici, gli anelli sono quelli che richiedono la maggiore forza muscolare, impiegata soprattutto per fare in modo che gli anelli, sospasi al soffitto con una fune ciascuno, e quindi naturalmente mobili, diventino invece quasi un attrezzo fisso.
Gli anelli prevedono le seguenti misure: altezza del soffitto m 5,50, diamatro di ciascun anello 18 cm, distanza degli anelli da terra m 2,50, distanza tra gli analli in stato di riposo 50 cm.

Parallele. In questo attrezzo, costituito da due sbarre poste alla medesima altezza, l'accento dell'esercizio è posto soprattutto sull'abilità e sull'armonia dai movimenti. In



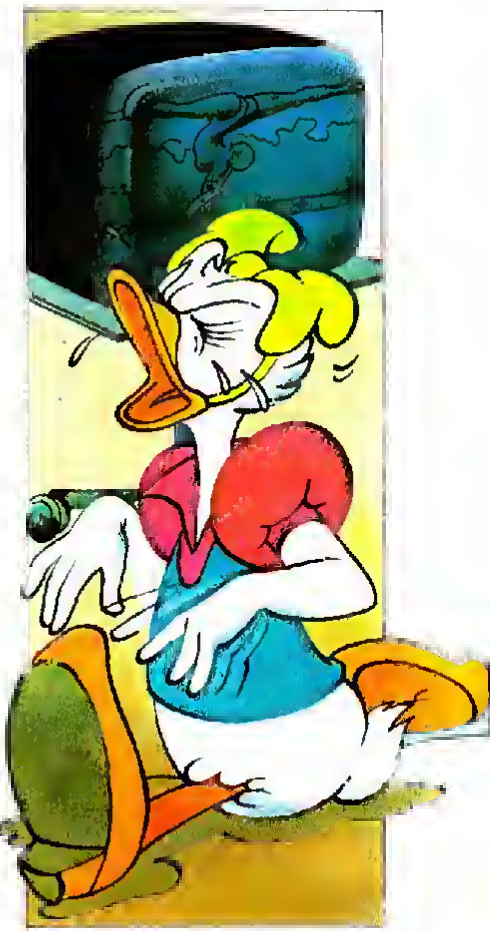
alcuni momenti, il ginnasta arriva persino a staccare contemporaneamente entrambe le mani dall'attrezzo e lo spettatore ha l'impressione che la cosa riesca con grande facilità, mentre in realtà il difficilissimo passaggio è frutto di un'incredibile velocità, di dinamismo esplosivo e di cellbratissima coordinazione dei tempi d'esecuzione.

Sbarra. Attrezzo conosciuto già nell'Europe medievale e usato dagli acrobati ambulanti, la sbarra moderna, ereda di quello, è forse l'attrezzo che più avvicina i ginnasti ai trapezisti del circo. Sicuremente è l'attrezzo al quale i più grandi campioni riescono a compiare le più spettacolari ed amozionanti esibizioni dall'intaro progremme ginnico. Le fesi più spettacolari sono qualla nalla quali i ginnasti etecceno la mani per cambiare presa, restando sospesi par pochi attimi nall'aria a dispatto dalla legge di gravità. Nell'esercizio ella sbarra, come per quelli esaguiti agli altri ettrazzi, i concorrenti devono obbligatoriamente inserira alcuni passaggi prestabiliti. La composizione di ogni asercizio, invece, è affidate alla discrezionalità dell'atleta. In tutte le specialità, la caduta comporta una pesante penalizzazione.

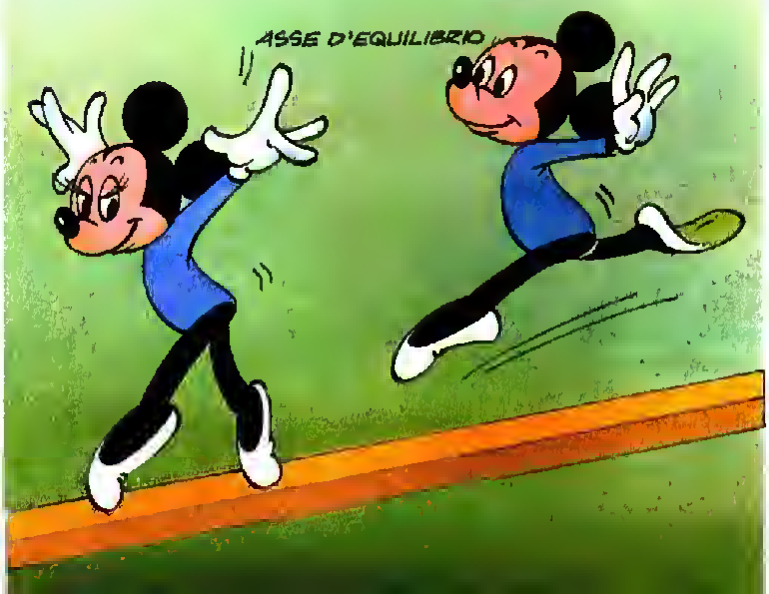
ESERCIZI SOLO FEMMINILI

Parallele asimmetriche. Introdotto intorno al 1930 per sostituire le comuni parallele in quanto consente una serie più ampia di volteggi e di acrobazie, questo attrezzo è « teatro » degli esercizi ginnici più spettacolari di tutto il programma femminile. Le sberre, lunghe m 3,5, si trovano a m 1,5 e m 2,30 dal suolo. Eseguito a una velocità incredibile delle più brave ginnaste, il programma alle parallele esimmetriche dev'essere continuo, e all'etlete sono permesse solo due brevi interruzioni. La cedute viene penalizzata e la ginnasta deve rimontare sull'attrezzo entro mezzo minuto. È vieteto effettuare il salto finale d'uscita partendo dalla sbarra più bassa. Le caratteristiche più importanti dell'esercizio sono i passaggi di sbarra e i cambiamenti di presa.

Asse d'equilibrio. Lunga 5 m, alta 1,2 m e larga appena 10 cm, l'asse di equilibrio, o trave, richiede doti di forza e di equilibrio. Durante l'esercizio, nel corso del quale sono consentite solo tre soste e non è permesso restare troppo tempo sedute o sdraiate, le atlete devono coprire tutte le lunghezza dell'attrezzo. L'esibizione deve contenere dimostrazioni di puro equilibrio, cambi di direzione, salti con o senza rincorse, pessi di danza. L'eventuale cadute (fatto rerissimo quando si gareggia a livello delle migliori e nonostante la difficoltà dei vari passaggi) è penalizzata con la sottrazione di mezzo punto; se la ginnasta caduta non risale sull'asse entro dieci secondi, è squalificata. Un esercizio alla trave perfettamente eseguito e armoniosemente costruito costituisce uno spettacolo che va al di là del fatto puramente agonistico.

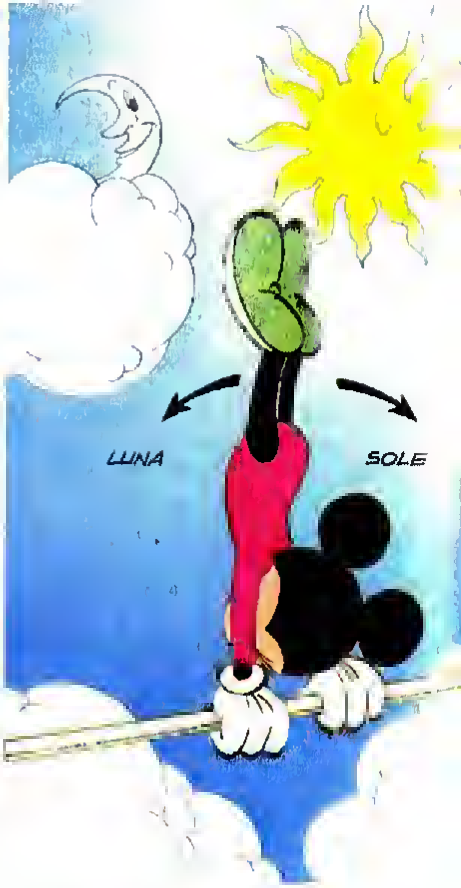


PARALLELE ASIMMETRICHE



IL SOLE E LA LUNA

Due dei movimenti fondamentali, tra i più conosciuti di quelli eseguiti alla sbarra, sono il « sole » e la « luna ». Il sola, durante l'esecuzione del quale il ginnasta volteggia intorno alla sbarra con le braccia e le gambe tese e la schiena in avanti, si chiama tecnicamente « grande giro indietro », la luna, invece, durante la quale il ginnasta gira con il petto in avanti, si chiama « grande giro avanti ».



DIRETTAMENTE DALLA CULLA AGLI ATTREZZI

La ginnastica femminile recluta i suoi elementi sempre più giovani.
L'età media della squadra della Romania e di quella dell'Italia ai Giochi di Montreal del 1976 era di appena 16 anni e tre mesi. Nella stessa occasione, la Cecoslovacchia vantava un'età media di poco superiore (16 anni e sette mesi), mentre la Bulgaria arrivava appena ai 17 anni. La squadra femminile più vecchia era qualla giapponese, con un'età media di 22 anni e sei mesi.
Tra i maschi, il record della giovinezza toccava alla Bulgaria (20 anni e sei mesi), mentre quello opposto era nuovamente del Giappone (28 anni e sei mesi).
Sempre a Montreal, l'età media di tutti i ginnasti era di 23 anni, mantre quella di tutte le ginnaste era di quasi un quinquennio inferiore (18 anni e tra mesi)

PIOGGIA DI MEDAGLIE

Con molti concorsi a disposizione (il completo individuale, la prova a squadre e le finali ai singoli attrezzi), la ginnastica è sempre stata dispensatrice di molte madaglie in sede olimpica. Ogni quattro anni, in effetti, un ginnasta può teoricamenta vincere otto medaglie se è uomo e sei se è donna.
Anche se con dua medaglie disponibili in meno, sono fi-

nora le ginnasta quelle che hanno vinto di più. Il racord delle medaglie d'oro individuali appartiene infatti alla cacoslovacca Vera Caslavska, che ne vinse sette: 3 nel 1964 e 4 nel 1968.

La sua grande rivale, la sovietica Larissa Latynina, detiena invece il record dalla medaglie (senza distinzione di metallo tra oro, arganto e bronzo) vinte: al suo collo ne sono finite, dal 1956 al 1964, ben 17: 9 d'oro (di cui 6 individuali), 5 d'argento e 3 di bronzo.

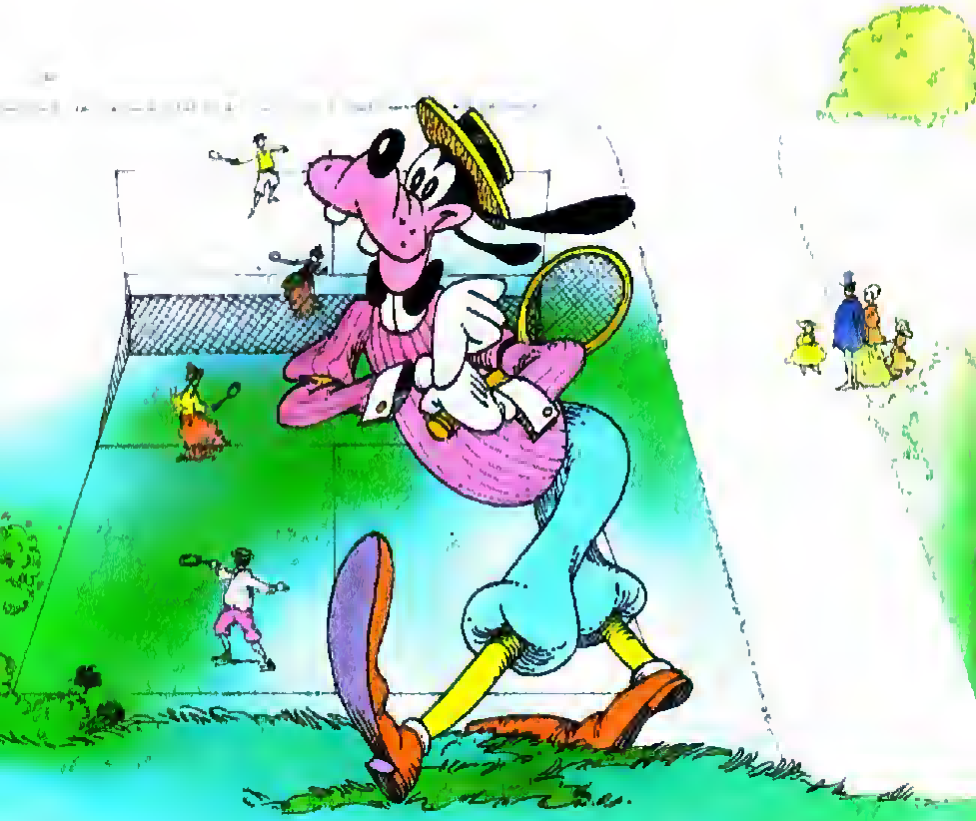
Nessuna campionessa di nessun altro sport ha mai fatto meglio delle due ginnasta.

LA MAGNESIA NON FA BENE

Per gli esercizi alla sbarra, agli anelli, alle parallale asimmetriche e, talvolta, al cavallo con maniglie, i ginnasti a le ginnaste utilizzano degli speciali guanti di pella.

L'impiego di tale accessorio ha raso oggi superfluo il carbonato di magnesio, quella polvere bianca (che non è talco, come molti cradono; tutto il contrario) che gli atleti si cospargevano sulle mani per evitare che la presa fosse scivolosa, ma che provocava anche vesciche e piccole piaghe sulla pelle.

TENNIS



Il tannis è uno dei pochi sport ad avera una data di nascita pracisa a ufficiala: 23 febbraio 1874.
In qual giorno, il maggiora inglasa Waltar Clopton Wingfiald dapositò alla Camara dai Mestiari di Londra il bravatto d'invanziona par protaggara un gioco consistanta in un campo a forma di classidra, diviso nalla parta più stratta da una rate sospesa a dua pali alti dua matri a alta dal suolo, al cantro, un matro. Il gioco vaniva vanduto in una scatola contananta alcuna palla, quattro racchatta, una rate, il ragolamanto a la indicazioni par tracciara

il campo. Il gioco, che non si chiamava ancora tennis, ara in raaltà un adattamanto dalla vecchia pallacorda.

UNA MISTERIOSA QUESTIONE DI INTERESSI

15, 30, 40, gioco! Il sistema di conteggio dai punti nal tennis è tuttora misterioso. Numerose teorie sono state evenzata per spiegare come mai i punti non sono contati in maniera più semplice (per esempio: 1, 2, 3, gioco). Di tutte, la più verosimile è la « teorie della monata ». Nel vecchio gioco dalla pallacorda, infatti, si gioceve sovanta a soldi e si puntava spasso un danaro d'oro, equivelente e 15 soldi. Sarabbe dunque da cradare cha si fosse prese l'ebitudine di contere I punti... In valora monaterio: 15 aoldi, 30 soldi, 45 soldi (divenuti pol, per un misteriosissimo... sconto, solo 40).

PRENDETE!

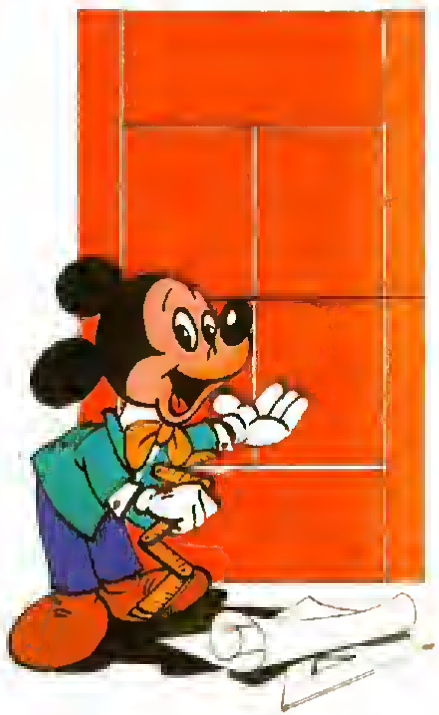
Nal XV secolo, durante le partite di pallacorda, era obbligatorio, per non sorprandere l'avversario al momento della battuta, lanciare un evvertimento orale. Il bettitore gridava allore, ella frencese: « Tenez! », che significa: prendete. È quella esclamazione cha, daformata nelle pronuncia inglese, ha dato origine al termine « tennis » oggi universelmente useto.

NON È TENNIS!

I tennisti di lingua inglese, ella cui cettiva pronuncia dal francese si deve il termine tannis, sono gli unici e non chiamare il tennis... tennis. Questo nome, infatti, è riserveto alla pellacorde, un gioco che conserva ancora parecchi praticanti.
Nei paesi anglosassoni, per intendare il tennis come è definito nel resto del mondo, bisogna dire « lawn-tennis ».

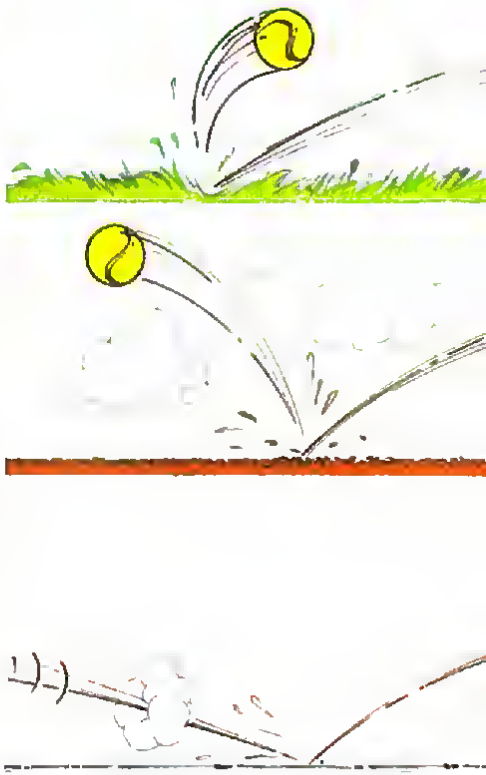
OTTIME MISURE

Il campo de tennis, con le dimensioni attualmente in vigore, ha più di un secolo. Fu in effetti nel 1877 che gli organizzatori del primo Tornao di Wimbledon, in Inghilterra, gli diedero la forma rettangolare che ha ancor oggi (m 23,77 per m 8,23) con una rete in mezzo, alta m 1,07 alle estremità e 91 cm el centro. Tali dimensioni erano state così ben calcolata cha, contrariamente a quanto successo in altri sport, non hanno subito da allora in poi alcuna modificazione. Per il gioco in doppio (maschile, famminile e misto), il campo si allarge di due corridoi laterali di m 1,37 ciascuno, diventando così largo m 10,97. Nel caso di gioco con quattro tannisti sul terreno, restano invece inveriate le lunghezza del campo e l'eltezza delle rete.



IN FONDO... TRE FONDI

I grandi tornai internazionali si disputano su tre diversi tipi di fondo:
campi in erba: queste superficie favorisce il gioco a reta a causa del rischi dovuti ai continui rimbalzi irregolari;
campi in terra battuta: il gioco è un po' meno veloce a le palla rimbalze più in alto; il giocatore he quindi più tempo per correre a prendere le palla e preparara la risposta el colpo;
campi duri: realizzati in materiali diversi (esfelto, cemento, legno, materiali sintetici), obbligano a un gioco molto veloce e su di essi si edottano strategie decisamenta d'attacco.

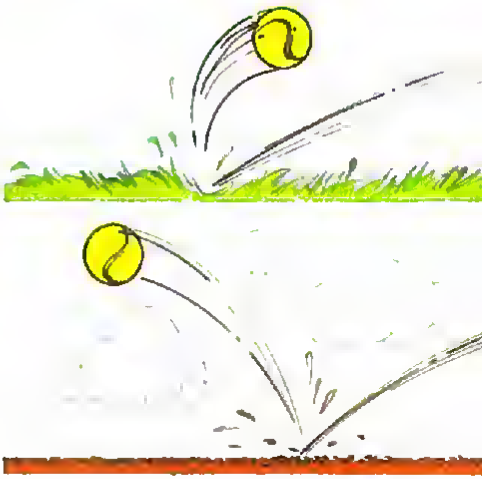


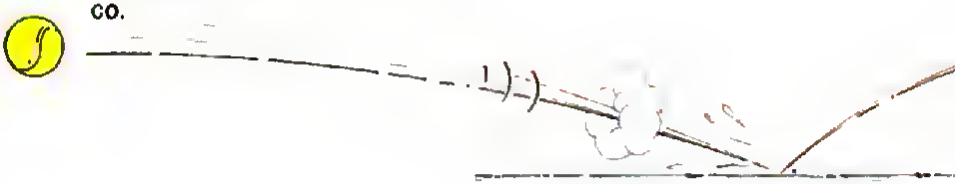
NON È TENNIS!

I tennisti di lingua inglesa, alla cui cattiva pronuncia del francesa si dava il tarmine tannis, sono gli unici a non chiamare il tennis... tannis. Questo nome, infatti, è riservato alla pallacorda, un gioco che consarva ancora parecchi praticanti.
Nei paesi anglosassoni, par intendere il tannis coma è definito nel resto del mondo, bisogna dira « lawn-tennis ».

IN FONDO... TRE FONDI

I grandi tornei internazionali si disputano su tre diversi tipi di fondo:
campi in erba: quasta superficie favorisce il gioco a rate a causa dal rischi dovuti ei continui rimbelzi irragolari;
campi in terra battuta: il gioco è un po' meno valoca a la palla rimbalza più in alto; il giocatora ha quindi più tempo per correre e prandara la palla e preparare la risposta al colpo;
campi duri: raalizzati in materiali divarsi (asfalto, camanto, legno, matariali sintatici), obbligano a un gioco molto valoce a su di essi si adottano strategia decisamante d'attacco.





UN BUON RIMBALZO

Il diemetro delle palle da tennis non dev'essere superiore a 6,67 cm e inferiore e 6,35 cm. Il loro peso ve de un minimo di 56,7 gr e un massimo di 58,47 gr.
Le palle, che devono essere bianche o di altro colore chiaro, sono fette di gomme ricoperta de un feltro di lene, sono normalmente gonfiate con erie compresse o con speciali gas e vengono di norme conservate in scetole sotto vuoto spinto, eperte solo al momento dell'uso per far si che non perdano la loro pressione di gonfieggio.
Per quento riguarda il rimbaizo, une palla è « buona » solo quando eupere il seguente test: lasciate cedere da un'altezza di 2,54 m su un fondo di cemento, deve rimbalzare a un massimo di 1,473 m e a un minimo di 1,346 m. Sulle palle è in genere stampigliata la deta di febbricazione.

UN USO ASSAI SMODATO

Il feltro delle palle da tennis si consuma ebbestenza rapidamente. Dopo tre o quattro set la palla diventa più leggera di qualche grammo. È per questo che negli incontri ufficiali si cambiano le pelline ogni nove giochl.
È stato calcolato che, nel corso di un incontro conciuso al quinto set, una pella usata in continuazione percorre all'incirca 70 chilometri.

Tra le palle da tennis più veloci sono certemente da annoverare quelle scagliate dell'australiano Colin Dibley: le velocità di una palle servite de questo formidabile atlete fu una volta misurata in 236 km/h!
Durente un incontro di cinque set e delle durata di circa tre ore, ogni giocatore colpisce la palle elmeno 1500 volte e percorre più dl 10 chilometri.

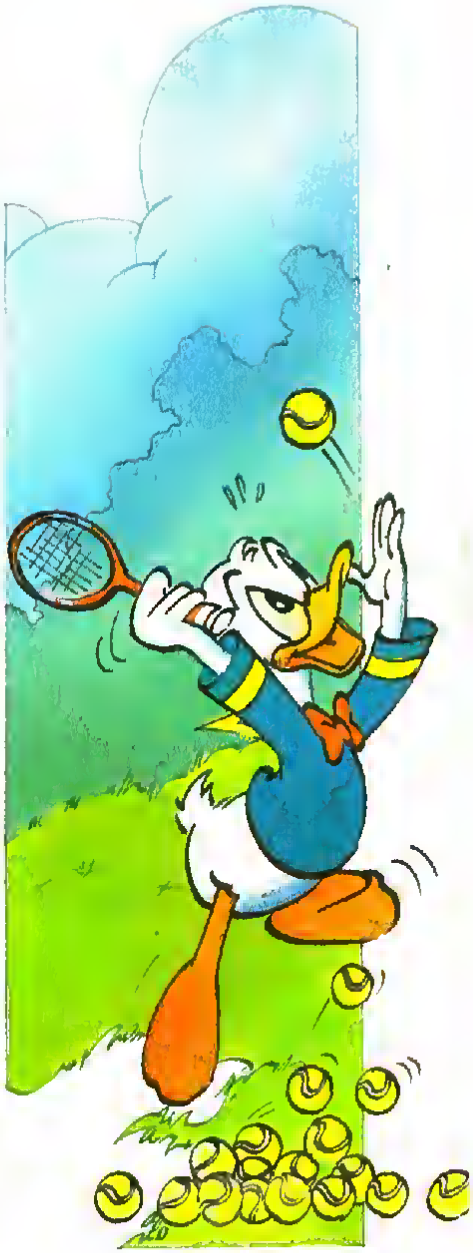
PRIMA... I SIGNORI

Le specialità del tennis sono cinque:
- singolo meschile;
- singolo femminile;
- doppio maschile;
- doppio femminile;
- doppio misto.

Ciascuna specielità è comparsa in momenti differentl nei grandi tornei tennistici internazionall:

1877 - Singolo meschile (Wimbledon, Gren Bretegna);
1879 - Doppio maschile (Wimbledon);
1884 - Singolo femminile (Wimbledon);
1890 - Doppio femminile (Forest Hills, Steti Uniti);
1892 - Doppio misto (Forest Hills).

Il doppio femminile e Il doppio misto sono stati inclusi nel programma di Wimbledon soltanto a partire dal 1913, nonostante le donne potessero già partecipare alla prova di singolo da quasi trent'enni.



Tra le palle da tennis più veloci sono certemente da annoverere quelle scagliate dell'australiano Colin Dibley: la velocità di una palla servite de questo formidabile atleta fu una volta misurata in 236 km/hl
Durante un incontro di cinque set e delle durata di circa tre ore, ogni giocatore colpisce la palle almeno 1500 volte e percorre più dl 10 chilometri.

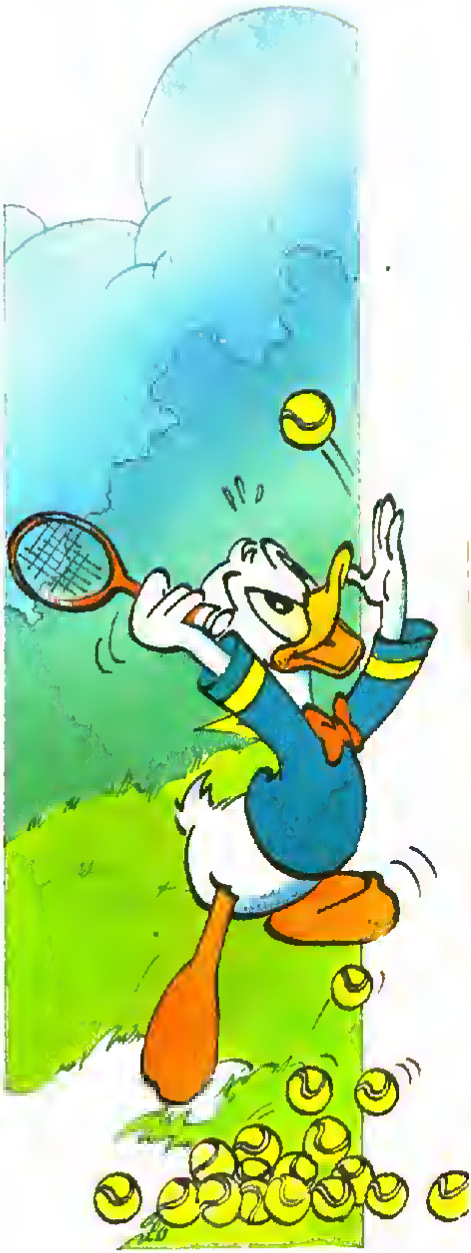
PRIMA...
I SIGNORI

Le specielità del tennis sono cinque:
- singolo meschile;
- singolo femminile;
- doppio maschile;
- doppio femminile;
- doppio misto.

Ciascuna specielità è comparsa in momenti differentl nei grandi tornei tennistici internazionall:

1877 - Singolo maschile (Wimbledon, Gren Bretagna);
1879 - Doppio maschile (Wimbledon);
1884 - Singolo femminile (Wimbledon);
1890 - Doppio femminile (Forest Hills, Steti Unitl);
1892 - Doppio misto (Forest Hills).

Il doppio femminile e Il doppio misto sono steti incluai nel programma di Wimbledon soltanto a partire dal 1913, nonostante le donne potessero già partecipare alla prove di singolo da quasi trent'enni.



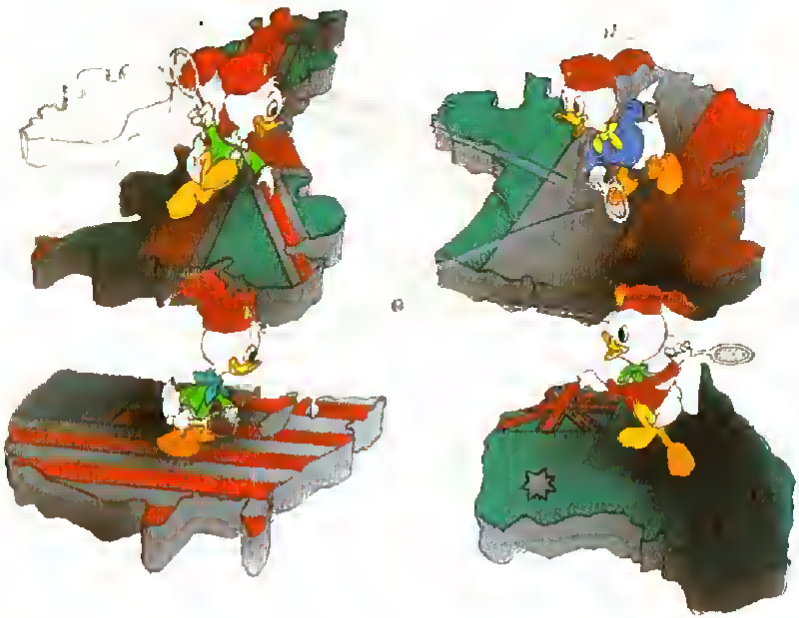
IL GRANDE SLAM

« Inventato » in Inghilterra nel 1874, il tennis si affermò negli Stati Uniti già alla fine del medesimo anno; in Francia apparve per la prima volta nel 1878 e in Australia nel 1880.

Inghilterra, Stati Uniti, Francia e Australia sono quindi le quattro nazioni dalle quali il tennis ha preso lo slancio per la definitiva affermazione alla fine del secolo scorso.

Nonostante oggi questo sport sia praticamente diffuso ovunque, qualcosa è rimasto a consacrare il « valore » delle quattro nazioni. Così, ancora adesso, anche se non tutti con l'intensità di un tempo, i quattro tornei più ambiti sono gli Internazionali d'Inghilterra (Wimbledon), di Francia (Rolland-Garros), degli Stati Uniti e d'Australia. Il sogno di ogni campione e campionessa è quello di vincere nello stesso anno tutti e quattro questi storici tornei. L'impresa, finora, è riuscita solo a due uomini e a due donne nella lunga storia del tennis: Donald Budge (Stati Uniti) e due volte Rod Laver (Australia) per gli uomini, Maureen Connolly (Stati Uniti) e Margaret Court (Australia) per le donne.

Con termine preso in prestito al bridge, il « poker di tornei » prende il nome di « grande slam »; la vittoria in solo tre tornei permette di realizzare un « piccolo slam ».



MANI, GUANTI E RACCHETTA

Il gioco della pallacorda, nato probabilmente in Italia, fu lo sport favorito dai francesi fino all'epoca della Rivoluzione. In origine, i giocatori rinviavano la palla con il palmo dalla mano nuda (e in Francia il gioco si chiamava appunto « pauma », palmo).
Essendo però la palla pericolose e... dolorosa, dalla mani nude si passò prima ai guanti e poi, intorno al 1520, alla racchatta.
Un ritratto del re di Francia Carlo IX, immortalato nal 1552, quando avava solo dua anni, mostra il futuro monarca con una racchatta in mano. È quasta la più antica immagina conosciuta di una racchatta (simile alla attuali, almano nalla forma).
La pallacorda si giocava sia all'aparto sia al chiuso; unica varianta: i campi all'aperto arano molto più grandi.
Sotto Enrico IV, apoca nalla quale il gioco dalla pallacorda abba il suo massimo splandora, c'arano a Parigi 250 sale par questo gioco a 13 fabbricanti di palla a racchatta contro la... solo 8 librarie.

La più celebre sala per la pallacorda è certamente quella di Versailles, la storica palestra nella quala i rapprasentanti del Terzo Stato formularono, il 20 giugno 1789, il famoso giuramanto datto appunto dalla pallacorda, primo atto dalla Rivoluzione Francese.

RIVOLUZIONE ANCHE TRA LE RACCHETTE

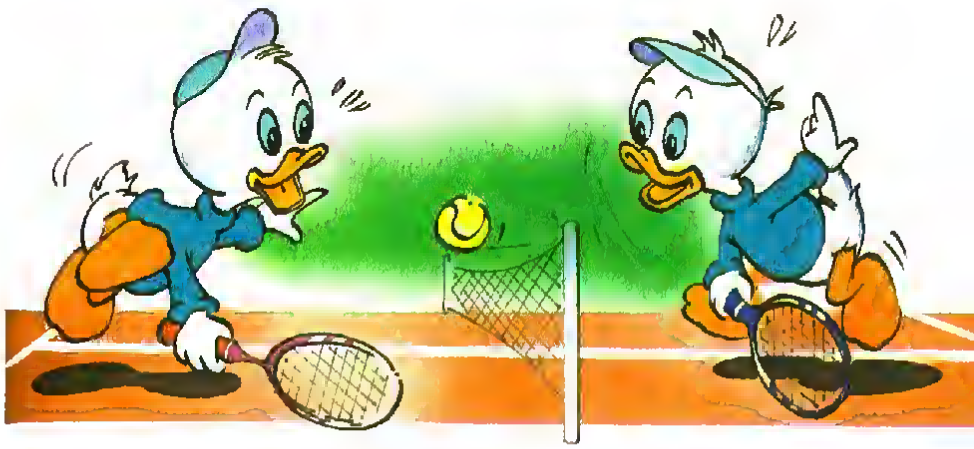
Sa le recchetta ha conservato pressoché inalterata le sua forma (che è quelle di une chitarra) originaria, lo stesso non si può dire delle corde, che henno completamente cambiato natura.
Mentre une volte si gioceva con racchette con accordetura non tese, oggi avviene esattamente il contrerio. Il primo ad aver useto budello animala par una racchetta da tennis fu il chirurgo britannico Lister, nel 1868.
Da tempo, ormai, il budello naturele è stato sostituito da materiali sintetici altrettanto efficaci.
Per quanto riguerde il paso, ha un gran... peso il gusto di ciascuno. In pratica, ci sono, per quanto riguarda il peso, tre tipi di racchette:
da 350 a 370 grammi (per i ragazzi);
de 375 a 398 grammi (per le donne);
da 400 a 425 grammi (per gli uomini).

PALLONETTO VINCENTE

Un giocetore dilettente britennico, Frank Hadow, piantatora di té a Cayion, si iscrisse el torneo di Wimbledon nel 1878. Tra la sorprese generale, riuscì a far fuori tutti gli avversari, rispondendo con palle alte che passavano sopra la loro testa: un colpo « maligno » el quele nessuno eveve mai pensato prima.
Frank Hedow arrivò così in finale, dove sconfisse il miglior tennista di quei tempi, Spencar Gore, eervandosi sempre del suo colpo segreto, per il quale non esisteva risposta efficace. Il plantatore di tè aveva inventato il « lob », o « pellonetto ».

GEMELLI IN CAMPO

Fatto unico nella storie del tennis, nel 1883, le finale del settimo torneo di Wimbladon fu disputate tra due gemelli: Ernest e William Renshaw. Vinse Ernest, più... vecchio di un quarto d'ora rispetto a suo fratello.
I due gamalli, naturelmente, formavano anche una formidabile coppia in doppio.



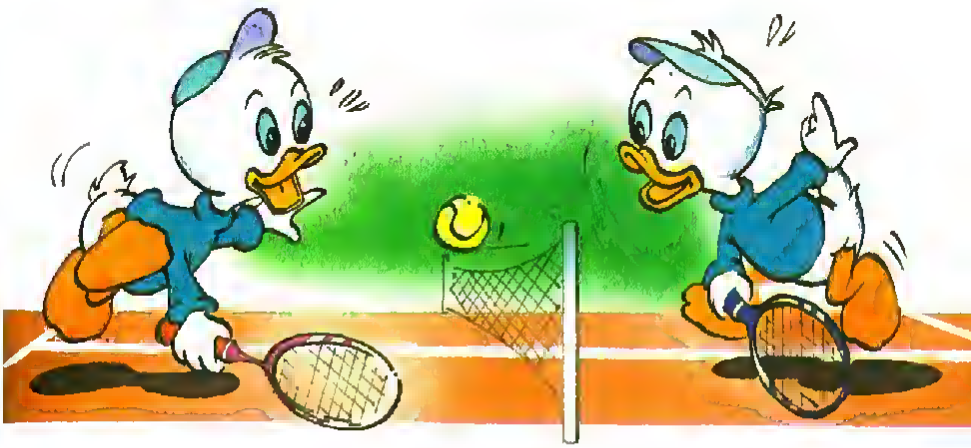
MARATONE TENNISTICHE

Il più lungo incontro di singolere maschile è steto quello vinto nel 1966 dell'inglese Taylor sul polecco Gasiorak dopo 126 giochi (27-29, 31-29, 6-4); e par fortuna che si giocava solo al meglio dei tre set!
Il più lungo incontro tannistico mei disputato fu il doppio maschile che nel 1987 vide Dick Leach e Dick Dell battera la coppie formata da Len Schloss e Tom Mazur dopo ban 147 giochi!

Queste meretone tennistiche sono oggi possibili solo in incontri di Coppe Devis. Da queiche tempo, infatti, in tutti gli altri tornei è stato edotteto, soprattutto per le pressione esercitate delle televisioni, cha non possono disporra di tempi eccessivemente lunghi, une formula per risolvere in frette il set quando gli entegonisti arriveno el punteggio di sei pari. La formule, chiameta « tie-breek » consiste in uno speraggio per l'essegnazione del set, vinto dal tennista cha per primo reggiunge un determineto numero di punti.

GEMELLI IN CAMPO

Fatto unico nella storia del tennis, nel 1883, la finale del settimo torneo di Wimbledon fu disputete tre due gemelli: Ernest e William Renshaw. Vinse Ernest, più... vecchio di un quarto d'ora rispetto a suo fratello.
I due gemelli, naturelmente, formavano anche una formidabile coppia in doppio.



MARATONE TENNISTICHE

Il più lungo incontro di singolare maschile è steto quello vinto nel 1966 dell'inglese Taylor sul polecco Gesiorek dopo 126 giochi (27-29, 31-29, 6-4); e per fortuna che si giocava solo al meglio del tre set!
Il più lungo incontro tennistico mei disputato fu il doppio maschile che nel 1967 vide Dick Leach e Dick Dell battere la coppie formeta da Len Schloss e Tom Mazur dopo ben 147 giochi!

Queste meretone tennistiche sono oggi possibili solo in incontri di Coppe Devis. Da quelche tempo, infatti, in tutti gli altri tornei è stato edottato, soprattutto per le pressione esercitata dalle televisioni, che non possono disporre di tempi eccessivemente lunghi, une formula per risolvere in frette il set quando gli entegonisti arriveno el punteggio di sei pari. La formule, chiemeta « tie-break » consiste in uno spereggio per l'essegnazione del set, vinto del tennista che per primo reggiunge un determinato numero di punti.

UN'INSALATIERA D'ARGENTO

Nel 1899, un giovana giocatore statunitensa, Dwight Davis, proposa alla federazione un torneo (quattro incontri singoli incrociati a un doppio) da disputare ogni anno e aperto a tutte le nazioni. La competiziona si sarebbe chiamata « International Lawn Tennis Challenge Trophy ».
Avendo ottenuto risposta positiva, il giovane Davia si racò da un celebre orafica di Boston, « Shreve, Crump and Low », e acquietò une epecie d'insalatiera d'arganto massiccio alta 33 centimetri e pesante 6 chili. Questo oggetto artistico, in varità non molto bello, earebbe andeto ei vincitori di turno.
Nall'agosto del 1900 gli Stati Uniti battarono la Gran Bratagna, vincendo cosl il primo torneo. Dwight Davis, che facava parte della squadra vittoriosa, conservò dunque la sua insaletiare.
Un'insalatiera che sarebbe diventata famosa in tutto il mondo con il noma di « Coppa Davis ».

IL FAZZOLETTO DI SUZANNE

La più celebre tennista francese, Suzanne Langlen (1889-1938) eveva un controllo di palla veramente eccezionala, frutto di un intenso levoro di allanamento a cui il padre l'aveva sottoposta fin da bambina. Il padra-allenatore mettava un fazzoletto in un angolo dal campo e Suzanna doveva carcare di centrarlo con la palla. L'allanamanto finiva quando almano tre palle su cinqua raggiungevano il bersaglio.

IL SEGNAVENTO DI FOREST HILLS

Il tannis possiede il suo... segnavento. Si tratta di quello innalzato sulla celebre « clubhouse » di Forest Hills, sede, fino al 1977, degli Intarnezionali degli Stati Uniti. Il segnevento presenta un... singolo misto: un tennista e una tennista si affrontano infatti sotto gli occhi di un erbitro.

CAMPIONI DEL MONDO UFFICIALI E UFFICIOSI

Il titolo di campione del mondo è steto ettribuito ufficialmente solo a partire dal 1978, sulla base dei risulteti ottenuti dei giocatori nel corso della stagione. Toccò così allo svedese Bjorn Borg essere consacrato primo campione mondiale di tennis.
Anche prime dell'attribuzione di questo titolo, pur non esistendo un campione ufficiale, venive designato uguelmente, alla fine di ogni stegione, il « miglior tennista dell'enno ». In pratica, un cempione del mondo ufficioso, telvolta unanimemente riconosciuto come tale e talvolta, invece, contestato. Ecco, a partire del 1919, I giocatori designati almeno tre volte migliori tennisti:
6 designezioni: William Tilden (Stati Uniti), negli anni 1920, 1921, 1922, 1923, 1924, 1925;
4 designazioni: Henri Cochet (Frencie), 1928, 1929, 1930, 1931; Rod Laver (Australia), 1961, 1962, 1968, 1969; John Newcombe (Australia), 1967, 1970, 1971, 1973;
3 designazioni: Fred Perry (Gran Bretagna), 1934, 1935, 1936.

UNA LEGGE PER IL TENNIS

Perché in Francia il tennis fosse tennis, è stata necessaria addirittura una legge. Una legge emanata il 31 dicembre 1975 e relativa all'uso della lingue frencese. In forza di tale legge, le federazione tennistica d'oltralpe ha cambiato il vecchio nome di Fédéretion Française de Lawn-Tennis in quello di Fédération Française de Tennis. Mentre « law-tennis » è inglese, « tennis » da solo vanta invece ascendenza francese.

RUGBY

Il rugby è l'unico sport che porta il nome di una città, la città inglese, appunto, di Rugby, centro geografico del paese, dove, una scuola, fondata nel 1567, fu resa celebre nel 1823 dal giovane William Webb Ellis...

Il rugby e il calcio hanno senza dubbio antenati comuni, come i giochi di palla degli antichi greci e romani e come lo stesso calcio fiorentino.

Ma è nel 1823, assicurano gli storici di questo sport, che nacque il rugby.

Nelle università britanniche, Eton, Winchester, Harrow, Westminster, Rugby... si giocava molto a pallone all'inizio del secolo scorso. Ognuno giocava secondo le proprie regole, ma, in generale, quando un giocatore prendeva il pallone con le mani, gli era proibito avanzare portandolo.

Un giorno del novembre di quel fatidico 1823, il giovane William Webb Ellis, 16 anni, a dispetto di questa regola, si spinse nel campo avversario con il pallone saldamente stretto al petto. Gli esperti sostengono che il rugby nacque in quel preciso istante!

Storie o leggende che sie, è comunque certo che una forme perticolere di gioco del calcio nacqua all'inizio del XIX secolo e proprio sul cempo, oggi storico, delle scuola di Rugby, il « Bigside »; ed è certo enche che questo gioco si diffuse in seguito in tutte la Gran Bretagna, in Frencle, in Austrelle, in Nuova Zelanda e nel Sudefrica.
Sul muro di cinta delle scuola di Rugby, di fronte al « Bigside », una lapide di mermo rosa ricorde l'impresa di Willem Webb Ellis che, in seguito non più indisciplineto, morì nel 1872 e Mentone, in Francia, dove si era da tempo trasferito.

TUTTA COLPA DEL MAIALE

Perché il pallone del rugby è ovale? Semplicemente perchè il celzolaio Willlem Gilbert, che aveve le sua bottega non lontano dal collegio di Rugby, oltre a fornire le scarpe agli ellievi di quelle scuola, fornive loro enche dei palloni di sua fabbricazlona: quettro riquedri di cuolo cuciti insieme per rivestire une vescica di maiale.
E, siccome le vesciche di maiele hanno più o meno le forma di un grosso uovo, enche i palloni di William Gilbert non erano propriamente sferici.
Tuttavia, per quanto ovali, i palloni del celzoleio di Rugby erano certamente molto più tondi di quelli usati oggi.
Le forme ovele fu infetti accentuata apposta dopo che, giocando con i palloni di William Gilbert, ci si ere eccorti che tale apparenta difetto era in reeltà invece un pregio per le caratteristiche del nuovo sport.
Attualmente, e da tempo, le dimensioni, il peso e la pressione delle pelle ovele sono

rigorosamente stabiliti in:
lunghezze: de 28 e 29 cm;
peso: de 375 a 425 gr;
circonferenza meggiore: da 76 e 79 cm;
circonferenza minora: da 60 e 65 cm;
pressione: 425 gr per centimetro quedrato el livello del mere.

DA ZERO A QUATTRO

Il rugby è il solo gioco di squadra nel quale i punti possono essere realizzati in due modi differenti: con le mani o con i piedi. In origine, i giocatori segnavano i gol come nel calcio, facendo passare il pallone tra i due pali, ma non sotto la traversa, bensì sopra. Vinceva, naturalmente, la squadra che aveva segnato più punti.
Quando una squadra riusciva a portare il pallone oltre la linea avversaria di fondocampo, realizzando quella che oggi si chiama meta, otteneva il diritto di tentare un calcio piazzato: se il calcio andava a buon fine, la squadra marcava un punto, ma la meta in sé e per sé non aveva alcun valore ai fini del punteggio.
Fu solo nel 1886 che la Rugby Union (la federazione che riunisce i paesi britannici) decise di contare i punti in maniera differente. Da allora, i cambiamenti non sono stati pochi nel corso degli anni. In un secolo, per esempio, la meta è passata da zero a quattro punti.
Come si può vedere dalla tabella qui pubblicata, molti risultati di incontri del passato sarebbero addirittura sconvolti se potessero loro essere applicati gli attuali parametri.

	1890	1891	1905	1948	1971
Gol su calcio di rimbalzo	3	4	4	3	3
Gol su calcio da fermo	3	4	3	3	3
Gol su calcio di punizione	2	3	3	3	3
Meta	1	2	3	3	4
Meta trasformata	3	5	5	5	6

QUINDICI GIOCATORI

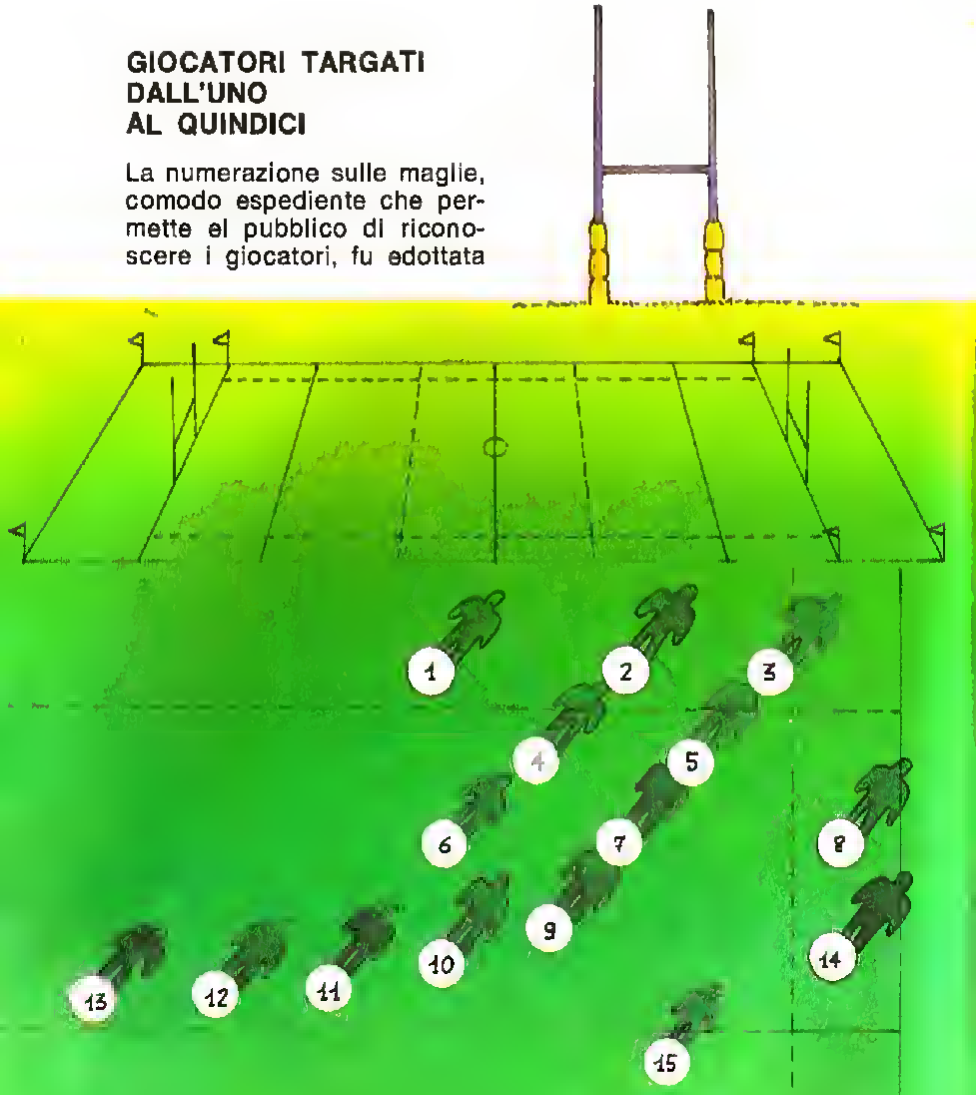
La decisione di ridurre il numero dei giocatori di ciascuna formazione e 15 fu presa nel 1876. A quei tempi, tutte le squadre schieravano in campo 20 effettivi.
La riduzione, ovviamente, sconvolse la fisionomia del gioco, rendendolo molto più veloce di prime.

FISCHIETTO OBBLIGATORIO

L'arbitro è obbligato e usare il fischietto dal 1885. Precedentemente, il direttore di gara doveva gridare e gesticolare per farsi ascoltare dal giocatori (che spesso non capivano o fingevano di non cepire). Il primo fischietto apparve in Nuove Zelenda nel 1884.

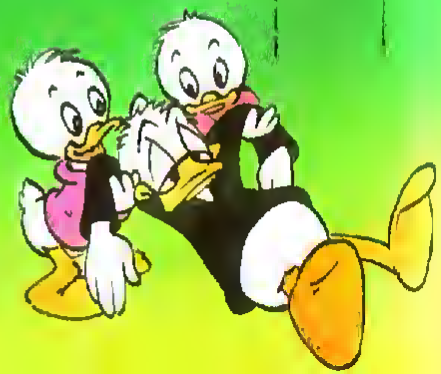
GIOCATORI TARGATI DALL'UNO AL QUINDICI

La numerazione sulle maglie, comodo espediente che permette al pubblico di riconoscere i giocatori, fu adottata



per la prima volta in Australie nel 1897. In Europa, invece, il sistema si affermò solo nel 1921.

Dopo diverse modifiche, la numerazione è ettualmente queste: **1.** sostegno sinistro;



2. tallonatore; **3.** sostegno destro; **4.** seconde linea sinistra; **5.** seconda linea destre; **6.** terze linee ele sinistra; **7.** terza linea ale destra; **8.** terze linee centro; **9.** mediano di mischia; **10.** mediano d'apertura; **11.** trequarti ela sinistra; **12.** trequarti centro sinistro; **13.** trequarti centro destro; **14.** trequerti ale destra; **15.** estremo.

IL « BOARD »

L'Internetional Rugby Football Board, chiamato semplicemente « Board », è l'organismo che tutela le norme sportive del rugby. Sono membri del Board l'Inghilterre, la Scozia, l'Irlenda, il Galles, il Sudafrica e la Nuova Zelende.
La Francia, che pure è una delle grandi potenze mondiali di questo sport, non ne fe parte. Come mai? Le regione è semplice: non è mei stete invitata... e le tredizione vuole che non si abbia l'insolenza di proporre la propria cendidature.
Tredizione: un termine che come potremo constetare, ricorre molto spesso quando si perle di rugby!

IL TORNEO DELLE CINQUE NAZIONI

Il Torneo delle Cinque Nazioni, la più celebre competizione del rugby, nel corso delle quele si effrontano, ogni enno, Inghilterre, Scozia, Galles, Irlenda e Francie, non he un regolemento scritto!
Il torneo si besa infetti solo sulla tredizione, e nessun testo, nessuna norme scritta sono conserveti presso le federazioni delle nazioni partecipenti.
Il torneo nacque spontaneamente, quendo, nel 1871, Inghilterra e Scozie si affrontarono per la prime volta. L'Irlande (Eire) entrò nel gioco nel 1875 e il Galles nel 1884. Le Frencie, invece, effrontò gli inglesi nel 1906, i gellesi nel 1908, gli irlandesi nel 1908 e, infine, gli scozzesi nel 1910.
A partire da quell'ultimo anno, la squadra di Francie endò puntualmente sul suolo britannico per disputere degli incontri contro le quattro squadre di oltremanica.
A poco e poco, il Torneo delle Cinque Nazioni assunse le sua forme definitive. Secondo la tredizione, si essegneno due punti in caso di vittorie, uno per il pareggio e nessuno, naturalmente, per la sconfitta. Sempre in forza della tredizione, nelle classifice del Torneo delle Cinque Nazioni non si è mei ricorsi el sisteme del quoziente reti per dirimere i cesi di posizioni e pari merito. Per questo, le squedre a peri punti dividono le medesime posizione.
Fetto unico, nel 1973, il torneo si conclluse con... cinque primi e cinque ultimi: le cinque squedre, infetti, conquisterono ognuna quattro punti, dopo ever vinto i due incontri gioceti sul proprio terreno e ever perso i due disputeti in trasferte.

DIVISE

INGHILTERRA - Maglia bianca; pantaloncini bianchi; calzettoni neri con risvolti bianchi.

SCOZIA - Maglia blu marino; pantaloncini bianchi; calzattoni blu marino.

GALLES - Maglia rossa; pantaloncini bianchi; calzattoni rossi con dei risvolti bianchi.

IRLANDA - Maglia verde; pantaloncini bianchi; calzettoni verdi.

FRANCIA - Maglia blu; pantaloncini bianchi; calzettoni rossi.

Sono questi i colori delle nazionali partecipanti al Torneo dalla Cinque Nazioni. Talvol-

ta, per evitare confusione (soprattutto per le riprese televisive), quando le due formazioni in campo hanno colori che possono sembrare simili (come nel caso di Scozia e Francia), una delle due deve vestire la tenuta di gioco di riserva.

EMBLEMI

Ogni squadra ha il suo emblema. Ecco quali:

INGHILTERRA - la rosa.
SCOZIA - il cardo.
IRLANDA - il trifoglio.
GALLES - le tre piume di struzzo del Principe di Galles.
FRANCIA - il gallo.

STADI

Le squadre del Torneo delle Cinque Nazioni giocano sempre negli stessi stadi; stadi i cui nomi sono divenuti ormai famosi nel mondo del rugby. Eccoli:

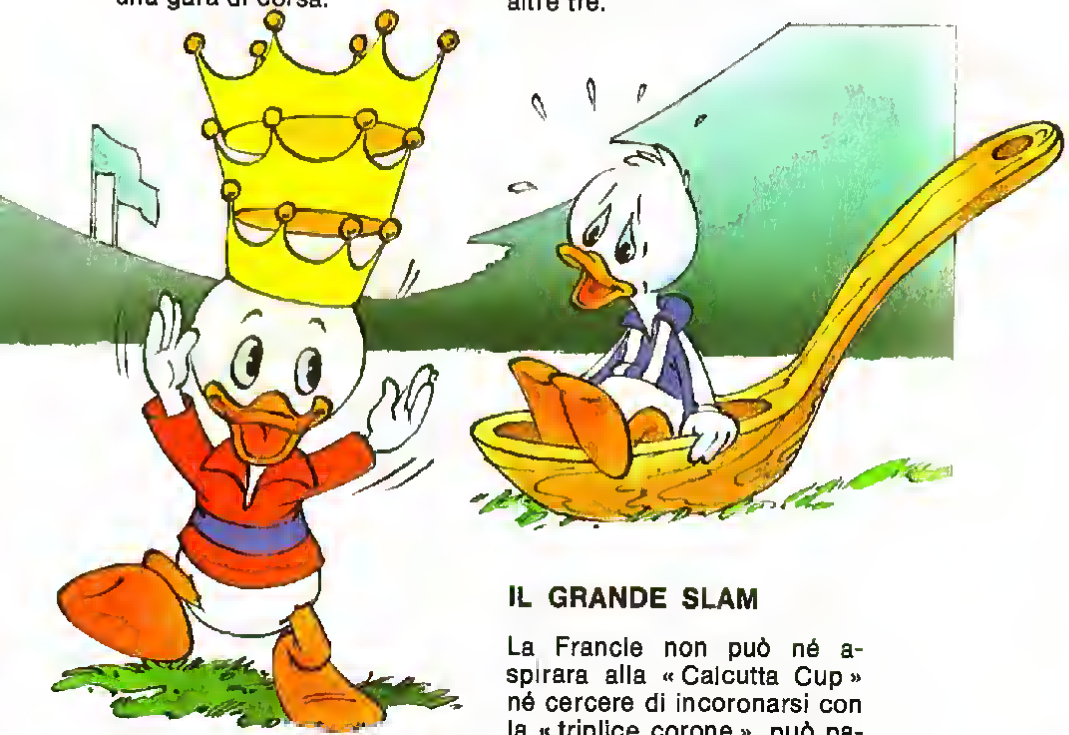
INGHILTERRA - « Twickenham » (80 mila posti), nei dintorni di Londra.
SCOZIA - « Murrayfield » (78 mila posti), nella periferia di Edimburgo.
IRLANDA - « Landsdowne Road » (55 mila posti), alle porte di Dublino.
GALLES - « Arms Park » (75 mila posti), a Cardiff.
FRANCIA - « Parc des Princes » (50 mila posti), a Parigi.

LA « CALCUTTA CUP »

Nel 1873, degli ufficiali britannici di stanza in Indie fondarono a Calcutta un club rugbystico, il Calcutta Football Club, che fu però sciolto solo quattro anni dopo, non trovando i giocatori degli avversari con cui incontrarsi. Al momento dello scioglimento, il Calcutta Football Club aveva nelle casse sociali l'equivalente di 50 sterline in rupie d'argento. Non sapendo cosa farne, i dirigenti del club decisero di far fondere le monete per ricavarne una coppa che sarebbe stata messa in palio ogni anno tra l'Inghilterra e la Scozia, le cui nazionali avevano dato vita nel 1871 al primo incontro internazionale di rugby. Dal 1879, anno dal quale fu in palio per la prima volta, la « Calcutta Cup » premia la squadra vittoriosa, l'Inghilterra o la Scozia, nel quadro del Torneo delle Cinque Nazioni. Sulla base della coppa vengono incisi, oltre all'anno, il nome della squadra vincitrice e quello dei due capitani inglese e scozzese.

IL CUCCHIAIO DI LEGNO

Il « cucchiaio di legno » è un cucchiaio simbolico, così come il fanalino di coda che designa l'ultimo arrivato in una gara di corsa.



Il cucchiaio di legno è il fanalino di code che... premia la squadra ultima classificata nel Torneo delle Cinque Nazioni.

LA TRIPLICE CORONA

Come il cucchiaio di legno e il fanalino di code, anche la « triplica corone » non esista materialmente. Ciononostante, questo trofeo è particolarmente ambito da Inghilterra, Scozia, Galles e Irlenda. La « triplice corona » è simbolicamente attribuita alla squadra che, sempre nel quadro del Torneo delle Cinque Nazioni, riesca a battere tutte le altre tre.

IL GRANDE SLAM

La Francia non può né aspirare alla « Calcutta Cup » né cercare di incoronarsi con la « triplice corone », può però, come le altre quattro squadre, cercare di realizzare il prestigioso « Granda Slem ».
Per centrare l'obbiettivo, non basta vincere il Torneo delle Cinque Nazioni: occorre dominarlo, sconfiggendo tutte le altre quattro squadre.
La prima nazionale a cui è riuscito il « Grande Slam » fu quella del Galles, nel 1908; l'ultima è state l'Inghilterra, nel 1980.

Gli altri quattro « Slam » portano le firme ancore dell'Inghilterra (1913), della Scozia (1925), dell'Irlanda (1948) e della Francia (1977).

I « BARBARIANS »

Il club più singolare del mondo è quello dei « Barbarians »: non ha soci, non ha giocatori, non he sede sociale, non ha numero di telefono... Dal 1890, data di fondazione dei « Berberians » da parte di W. P. Carpmael, un giocatore di Blackheath, una dozzina di giocatori inglesi, scozzesi, gallesi e irlandesi si riunisce per scegliere una ventina di giocatori internazionali, quasi sempre « pescati » nell'ambito del più volte ricordato Torneo delle Cinque Nazioni.
La squadra dei « Barbarians », così formata, gioce, nel periodo di Natale e di Pasqua, una dozzine di incontri tradizionali. Sempre secondo la ferrea tradizione, la squadra in tournée in Gran Bretagna, quella neozelandese, quella australiana e quella sudafricana, disputeno il loro ultimo incontro proprio contro i « Barbarians ».
In seguito, la squadra scioglie i renghi... fino all'anno seguente.

I « LEONI »

I « Leoni » sono una selezione di trenta giocatori inglesi, scozzesi, gallesi e irlandesi impegnati in tradizionali grandi tournée in Sudafrica, Australia e Nuova Zelanda. Praticamente, si tratte della nazionale della Gran Bretagna, con l'aggiunta della Repubblica d'Irlanda.
I « Leoni » non giocano mai in Europa, ma soltanto fuori del vecchio continente.

Gli altri quattro « Slam » portano le firme encore dell'Inghilterra (1913), dalla Scozia (1925), dell'Irlenda (1948) e della Francia (1977).

I « BARBARIANS »

Il club più singolara dal mondo è quallo dal « Barbariens »: non he soci, non ha giocatori, non he sada sociale, non ha numaro di telefono... Dal 1890, data di fondaziona dal « Berbarians » da parta di W. P. Carpmaal, un giocatore di Blackhaath, una dozzina di giocatori inglasi, scozzasi, gallasi a irlandesi si riunisca per scagliara una vantina di giocatori internazionali, quasi sampre « pescati » nall'ambito dal più volta ricordato Torneo delle Cinque Nazioni.
La squadra dei « Barbariens », cosl formata, gioce, nal parlodo di Natala a di Pasqua, una dozzine di incontri tradizionali. Sampra sacondo la ferrea tradizione, la squadra in tournée in Gran Bretagna, qualla naozalandasa, qualla eustreliana a quella sudafricana, disputeno il loro ultimo incontro proprio contro i « Barbariens ».
In saguito, la squadra scioglie i ranghi... fino all'anno saguenta.

I « LEONI »

I « Laoni » sono una seleziona di tranta giocatori inglesi, scozzasi, gallesi a irlandesi impagnati in tredizionali grendi tournéa in Sudafrica, Australia e Nuova Zalanda. Praticamente, si tratte della nazionale della Gran Bratagna, con l'aggiunte dalla Rapubblica d'Irlanda.
I « Laoni » non giocano mai in Europa, ma soltento fuori dal vacchio continenta.

IL « PANEL »

Il « panel » è la lista degli arbitri designati per dirigere gli incontri del Torneo delle Cinque Nazioni. All'inizio della stagione ogni federazione deve indicare tre arbitri: saranno dunque quindici i direttori di gara che formeranno il « panel ». Dopo ciascun incontro, l'arbitro riceve un voto da parte di una commissione di esperti. Il voto, espresso in lettere dell'alfabeto, può essere: A (mediocre), B (discreto), C (buono), D (eccellente). Con troppe A, naturalmente, si finisce espulsi dal « panel ».

LO SCUDO DI BRENNO

Questo Brenno (Brennus, in francese) non ha niente a che fare con il famoso capo dei Galli che conquistò Roma nel IV secolo avanti Cristo e che, gettando la propria spada sul piatto della bilancia per esigere dai Romani un supplemento d'oro, pronunciò la celebre frase: « Vae victis! » (guai ai vinti).
Lo scudo di Brenno è in realtà un oggetto d'arte (di una bellezza quantomeno discutibile) destinato a premiare ogni anno la squadra campione di Francia. Fu consegnato alle prime squadre che si fregiò del titolo (il Racing Club, che il 20 marzo 1892 battè lo Stade Français per 4 a 3) dell'arbitro dell'incontro; un arbitro illustrissimo: il barone Pierre de Coubertin.

Lo scudo è opera di un incisore di 22 anni (all'epoca... dell'incisione), Charles Brennus, nemmeno lontanissimo parente del Brenno della spada...

PARENTI VICINI E LONTANI

Imparentati in qualche modo con il classico rugby a quindici, soprattutto per parte di... pallone ovale, ci sono, oltre al rugby americano o, più propriamente, football (giocato da squadre di undici elementi ciascuna), il football canadese (molto simile al precedente, ma con dodici giocatori e campo più corto e più largo) e il football australiano (giocato su un campo ovale da squadre di diciotto giocatori che vestono una curiosa maglia senza maniche). Parente strettissimo del rugby tradizionale è, infine, il « rugby league », molto simile al precedente (chiamato propriamente « rugby union »), ma giocato da squadre di tredici elementi.

LE TOURNÉE

I grandi momenti del rugby si esprimono, oltre che nel Torneo delle Cinque Nazioni, negli incontri organizzati nel corso delle varie tournée.
Tournée in Europa sono effettuate delle nazionali di Nuova Zelanda, Australia e Sudafrica. I « Leoni » britannico-irlandesi e la nazionale di Francia rendono, a loro volta, visita a queste squadre.
Di norma, le formazioni in tournée disputano numerosi incontri, ma lo scopo principale è quello di vincere un « test-match », ovvero un incontro che la squadra... viaggiante dispute contro la nazionale del paese visitato.
Anche le squadre di Argentina e Giappone effettuano delle tournèe, ma, ai fini dell'importanza rugbystica, sono considerate nazioni di secondo piano, così che i loro incontri non trovano spazio nella rigorosa tradizione di questo sport.
Non tradizionale, anche se si sta sempre più affermando, è pure il Campionato d'Europa (al quale partecipa l'Italia), snobbato da molte grandi potenze, ma caratterizzato dalle presenze di nazionali... emergenti, come quella assai forte dell'Unione Sovietica.
Tornando alla tradizione, ecco le caratteristiche... coreografiche delle squadre delle grandi tournée:
AUSTRALIA - Maglia verde con bordi arancione, panta-

loncini bianchi e calze verdi con risvolti arancione. Nello scudetto, l'emblema della squadra: la wallebia, piccolo canguro australiano.

SUDAFRICA - Maglia verde con risvolti color oro, pantaloncini bianchi, calzettoni verdi con risvolti color oro. L'emblema è costituito da uno springbok, piccola antilope dell'Africa australe.

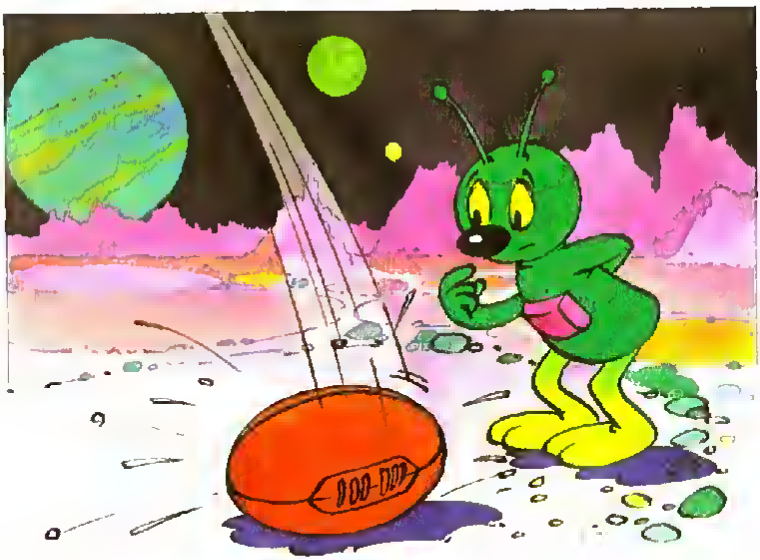
NUOVA ZELANDA - Maglia nera, pantaloncini neri, calzettoni neri (di qui il soprannome di « All Bleck », tutto nero, dato alle squadre). L'emblema di queste famose equadra è une felce d'argento.

« **BARBARIANS** » - Maglie e calzettoni e righe orizzonteli bianche e nere, penteloncini blu marino.

« **LEONI** » - Maglie rosse (colore del Gelles), penteloncini bianchi (colore dell'Inghilterra), calzettoni blu (colore della Scozie) con risvolti verdi (colore dell'Irlanda). L'emblema è composto da quattro simboli, quelli delle quettro nazionell che henno fornito i giocatori: le tre piume di struzzo, le rose, il cardo e il trifoglio.

DEI VERI CANNONIERI

Il celcio piazzato trasformato de meggior distenze è steto messo a segno dal sudafricano Duggie Morkel, con une...



cannonete di 91 metri. Al gellese Lewis Jones spette invece il primeto delle punizione trasformete da più lontano: 77 metri. Per velutare le due imprese, bisogna tener presente che un cempo di rugby è lungo 100 metri.

IL « VARSITY »

Abbreviezione e contrezione di « University Match », « Varsity » è il nome di uno dei più tredizionali incontri di rugby: quello che ogni secondo martedì di dicembre vede schierate l'una contro l'altra, al Twickenham, in Inghilterra, le formazioni delle due celeberrime università di Oxford e di Cambridge.

LA ROTTURA

Nel marzo del 1931, le tre federazioni britanniche e quella irlandese comunicarono alla federazione francese la decisione di interrompere qualsiasi relezione.
Sport dilettantistico per eccellenza, il rugby frencese, vittima del suo stesso slancio, era in effetti scivolato in une sorta di professionismo che non poteve in nessun modo essere tollerato dei rugbysti delle isole britanniche.
La rottura durò fino al 1939, ma, a causa dello scoppio della seconde guerra mondiale, bisognò attendere che questa fosse conclusa per poter riprendere a ranghi completi il Torneo delle Cinque Nazioni, che per un po' era stato.. a quattro.

IN TELEVISIONE

Se evete un televisore (meglio se a colori), non perdete l'occasione di assistere agli incontri del Torneo delle Cinque Nazioni che ogni tanto la televisione italiana tresmette. Godrete di uno spettacolo eseltente, de... pelle d'oca, e capirete tutte l'essenza di questo entusiasmante sport maschio, ma leale

BASKET

Un incontro di basket (o pallacanestro) si disputa tra due squadre con cinque giocatori sempre in campo, su un terreno rettangolare di 28 m x 15 m al massimo e di 24 m x 13 m al minimo. Ogni squadra deve lanciare il pallone (circonferenza tra 75 e 78 cm, peso tra 600 e 650 gr) nella porta avversaria, costituita da un « canestro » con diametro di 45 cm, sospeso su un tabellone a m 3,05 dal suolo. Vince l'incontro (composto di due tempi di 20 minuti di gioco effettivo) la squadra che realizza più punti: ogni canestro vale due punti se centrato durante il gioco, un punto se realizzato con un tiro libero. Non è ammesso il pareggio: in caso di parità vengono disputati uno o più tempi supplementari, finché la parità non è rotta.

FIOCCO AZZURRO

Mentre i grandi giochi di squadra moderni sono il frutto di una lunga evoluzione di antichi giochi le cui origini si perdono nella notte dei tempi, il basket può vantare una data e un luogo di nascita incontestabili. La pallacanestro è infatti nata il 20 gennaio del 1892 (non ha quindi ancora novant'anni) a Springfield, nel Massachusetts, uno degli stati degli Usa.

UN GENIALE INVENTORE

Il basket è stato inventato da un canadese, James A. Naismith, che, dopo gli studi religiosi, invece di diventare prete, accettò l'incarico di direttore delle attività sportive della Young Men's Christian Association (Associazione dei Giovani Cristiani, YMCA) di Springfield.

UNO SPORT PER L'INVERNO

Durante i freddi inverni del Nord-Est degli Stati Uniti bisognava tener occupati gli atleti e mantenerli in forma, visto che non potevano usare i campi di baseball e di football. Siccome a nessuno piaceva la noiosa attività di palestra e non era possibile allora giocare al coperto (come si fa oggi) i grandi sport tipici dell'aria aperta, bisognava trovare qualcosa che fosse in qualche modo allettante e che si potesse svolgere al chiuso e senza danni.

PRINCIPI DI BASE

James Naismith si pose al lavoro, mettendo per iscritto alcuni principi basilari del nuovo gioco, che:

- doveva permettere un gioco collettivo, pur svolgendosi in uno spazio ristretto;
- doveva avere un pallone originale, diverso da quello del calcio e del rugby;
- doveva limitare le corse, a causa delle ridotte dimensioni del campo;
- doveva rendere superflui i contatti troppo violenti, per evitare incidenti;
- doveva avere un sistema del tutto particolare per realizzare i punti, sempre in funzione delle ridotte dimensioni del campo.

IDEA LUMINOSA

James Neismith avrebbe pensato perecchio, prima di avere il clessico colpo di genio che avrebbe dato vita a uno degli sport più popolari del mondo.
All'inizio, si orientò sulle porte dell'hockey, le cui ridotte dimensioni ben si adattavano a una palestra. Ma, volendo quelcosa di originale, scertò l'idea.
Pensò allore e une porte orizzontale: una specie di scetole posta e ciascune estremità della palestra e nelle quele i giocetori evrebbero dovuto gettere o deporre il pellone.
Ben presto però ei eccoree che esisteva una difesa assolute per questo tipo di gioco: serebbe besteto che i difensori si fossero schierati come un muro a difesa della propria scatola, per annullare del tutto il gioco.
Fu e questo punto che nella mente di Naismith si accese le lampadina del genio: per segnare une rete, i giocetori evrebbero sì dovuto mettere le pella in une scatola, ma in une scatola sopraeleveta, sospesa molto in alto rispetto al pavimento!
Ere nato un nuovo gioco: quel gioco che più tardi si sarebbe chiemato besket.

LA PALLA NEL PANIERE

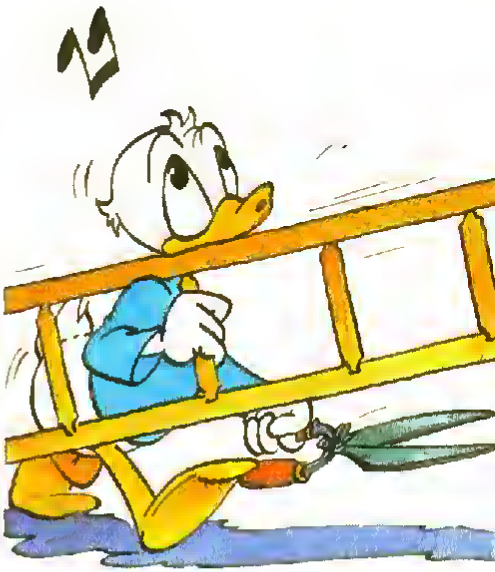
Il 20 gennaio 1892, nalla pelestra della YMCA Training School di Springfield, Jamas Naismith spiagò ai suoi ellievi, divisi in due squadra di nova alamanti, le regole fondamentali dal gioco e la condotta da tenera per riuscira a mandara le pelle in due... panieri da pescatora cha erano steti fissati alla balaustra superiori della pelestra da parta del bidello. Bidello che non ere riuscito a trovare niant'altro che assomigliessa di più alla famose scatola immaginate de Naismith.
Il primo incontro di pellacanastro fu dunque un match di palla... nel paniera!

IL CANESTRO

Soatituito il paniera con un canestro (« baskat », in inglese), il nuovo gioco ebbe subito un successo folgorante. Nel 1893, uno degli alliavi di Naismith, Frenk Mehan, proposa, dopo cha l'invantore avava rifiuteto di chiemara il gioco « Naismith-ball », di bettezzerlo « basket-ball ».
In pochi anni il basket-bell (o, più samplicementa, baskat) evrebba inveso tutti a quattro i punti cardinali degli Stati Uniti.

BISOGNAVA PENSARCI!

Il paniare, nel corso degli anni, si tresformò in un anallo metallico al quele ere stata atteccata una rete. Ma continuava a dara non pochi grattacapi. Dopo ogni punto, infatti, bisognava salira a riprendere il pallone, servendosi di una scele installata



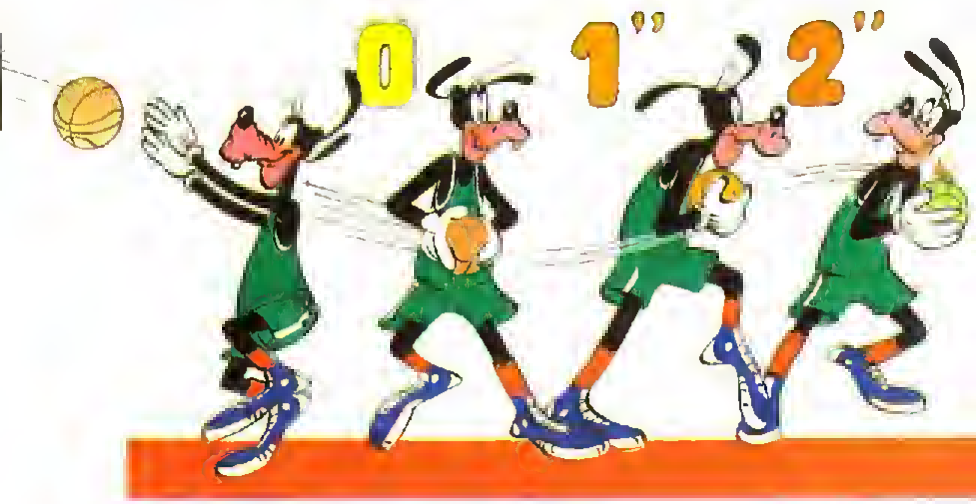
permenentamanta dietro il tabellona.
Molti inventori misero a punto veri sistami par... rastituira il pellona il più rapidamente possibile, ma nassuno diede i frutti spereti.
Finelmanta, un giorno del 1912, vent'anni dopo l'invenzione del gioco, un castista di cui le storia non ha consarveto il noma ebba la samplicissima idea di tegliare il fondo dalla reta.
Quesi ovvio, vero? Certamante... ma bisognava ancha pensarci!

LE GRANDI DATE

● In Europa, il primo incontro-esibizione di basket ebbe luogo in una palestra di Parigi alla presenza del berone Pierre de Coubertin.
● Il nuovo gioco apparve per la prime volte in Russia, e Pietroburgo, nel 1906, importeto da un intermedierio delle YMCA.
● Dopo l'Europa, il beeket partì alle conquista dell'Asla, ricevendo in India, Giappone e Cina un'accoglienza davvero trionfale.
● Il basket ebbe un regolamento velido in tutto il mondo solo quarant'anni dopo la nascita, quand'ormai era affermato quasi dappertutto da parecchi decenni. In effetti, solo nel 1932 fu creeta, con lo scopo di far applicere ovunque i regolementi, le prima federezione internazionale di questo sport di squedra.
● Quattro anni dopo, nel 1936, il gioco approdò alle Olimpiadi, dove era già stato ospitato sporedicemente nel 1904.

UN... CANESTRO DI PROIBIZIONI

Nato come pessatempo per mantenere in movimento e quindi in forma i giocatori di footbell e di beseball durente l'inverno, il basket non eveva in origine un regolamento troppo particolareggieto.
Ogni momento del gioco era disciplinato sulle base dei semplici principi enunciati da Jemes Naismith (porta orizzontale e posta in alto; nessun contatto volonterio tre i giocatori). Me queste fese durò poco: diffuso rapidemente e in meniere notevole, il be-



sket venne ben presto considerato un gioco vero e proprio e non un ripiego per le giornete fredde. Vennero così impiegate strategie e tecniche di ogni genere, molte delle quali, approfittando della lacunosità del regolemento, finirono per dar sì le vittoria alle squedre che le adottavano, ma anche per sneturare il gioco. Così, per correre ai ripari, il regolamento del basket è endeto sempre più intemporali diverse dalla durata della partita; ecco quali:

- un giocetore non può stere per più di tre secondi nell'area di tiro avversaria senza il pallone;
- i giocatori non possono trettenere il pellone in meno per più di cinque secondi;
- ogni squadra non può conservare per più di dieci secondi il pallone nella propria zone di difese;
- une squedre non può conservare il pallone per più di trenta secondi senza effettuere un tentetivo di tiro a canestro (tre gli ufficieli di gara c'è un cronometriste incericato eppositamente di controllare l'applicazione di queste norme).

fittendosi di norme, tra le quali un numero impressionente di divieti.

È perchè ere un gioco troppo semplice che il besket è diventeto complicetol

Oggi, la maggior perte delle sottigliezze del gioco sfugge agli spettatori non abbastanza preparati. Il basket, per esempio, è uno dei pochissimi sport di squadra per il quale abbiano valore nozioni

Come si può facilmente immaginare, non dev'esser devvero un gioco de ragazzi valutere pochi secondi durante una concitete fese di giocol

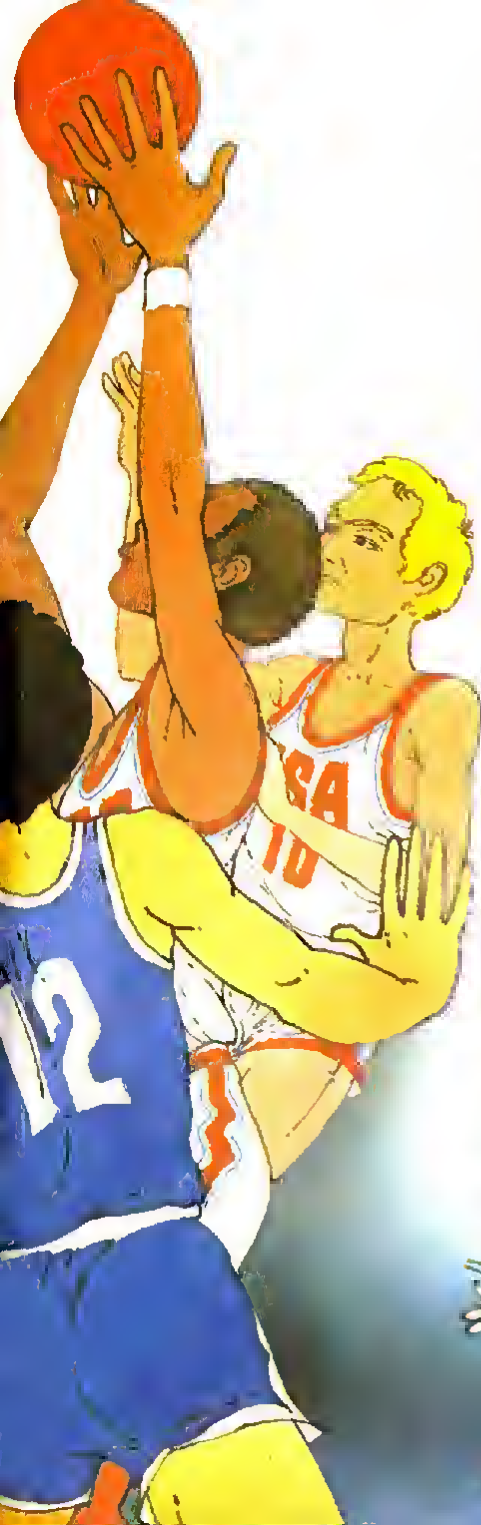
I GIGANTI

Ancha sa una moltitudina di ragola ha via via modificato le fisionomia dal gioco di Jamaa Naismith par potar dera possibilità uguali a tutti i giocatori, rasta una carattaristica cha non potrà mai assara cambieta. Da quando a Naismith vanna la ganiela idaa di alavara la porta, fu fatala cha il suo gioco sarabba divenuto, prima o poi, uno sport di giganti.
Gli stetunitanal hanno stabilito, dopo attanti studi, la mlaura cha dovrabbaro avara i giocatori di un idaala quintatto di basket:
per gli uomini:
ragista dal gioco: 1,95 m
astarni a attaccanti: 2,05 m
pivot (il giocatora cantrala attorno al quala ruota tutto il gioco): almano 2,10 m
per le donne:
ragista dal gioco: 1,80 m
astarni a attaccanti: 1,90 m
pivot: almano 1,90 m

Nall'ultimo dacannio, proprio a causa dall'altazza sono stata falsate tutta la grandi competizioni intarnazionali famminili: la formaziona soviatica, infatti, è divantata praticamente imbattibila da quando schiara in campo la gigantasca Samanova, 2,10 m par 110 kg: la misura di un pivot... meschiol

I DUE BASKET

Il baskat è oggi diviso, su scala mondiala a par quanto riguarda gli uomini, in dua grandi raggruppemanti: da una parta il baskat cosiddatto dilattantistico (cha è il solo ammasso ella Olimpiadi), dall'altra parta il baskat profassionistico amaricano.
Gli Stati Uniti, patria dal gioco, na rastano tuttora la « fabbrica » più attiva. I caatisti amaricani sono i migliori dal mondo a guadagnano cifre altissima, sia giocando nai campionati dal loro paasa, sia accattando la offerta dalla sociatà stranlara cha sperano, attravarso il loro ingaggio, di potenziara la qualità dal proprio gioco.
A livallo dilattantistico, da quando il baskat è stato insarito nel progremma olimpico (Barlino, 1936), la formaziona dagli Stati Uniti (cha à una salaziona dalla migliori squadra univarsitaria) ha perso un solo incontro – a in condizioni piuttosto discutibili – nal 1972, a Monaco, contro l'Uniona Soviatice.
A livallo profasaionistico, il valora dei giganti amaricani è ancora supariore, ancha sa gli Stati Uniti non partacipano al campionati dal mondo con una squadra raalmanta compatitiva.

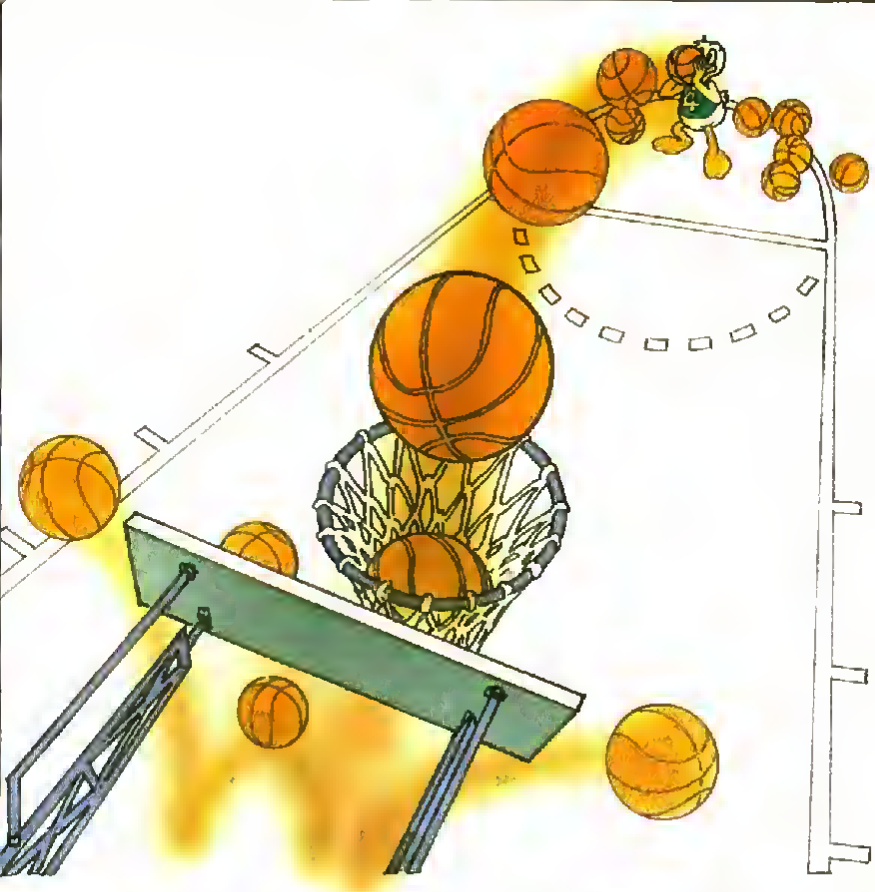


ne parte il basket cosiddetto dilettentistico (che è il solo ammesso alle Olimpiadi), dell'altre perte il basket professionistico emericeno.

Gli Stati Uniti, petria del gioco, ne resteno tuttore le « fabbrica » più ettive. I cestisti emericeni sono i migliori del mondo e guedegnano cifre eltissime, sie giocendo nei cempioneti del loro peese, sie eccettando le offerte delle società straniere che spereno, ettreverso il loro ingegglo, di potenziere la quelità del proprio gioco.

A livello dilettentistico, de quendo il basket è stato inserito nel programme olimpico (Berlino, 1936), la formazione degli Stati Uniti (che è una selezione delle migliori squadre universitarie) he perso un solo incontro – e in condizioni piuttosto discutibili – nel 1972, e Monaco, contro l'Unione Sovietice.

A livello professionietico, il velore dei giganti americeni è encore superiore, anche se gli Steti Uniti non pertecipeno ei cempioneti del mondo con una squedre reelmente competitiva.



IMPRESE LEGGENDARIE

Il basket professionistico statunitense riunisce i migliori giocatori del mondo (il settanta per cento sono di colore), autori di prestazioni alcune delle quali sono diventate addirittura leggendarie.
Jeckie Jackson, per esempio, riusciva a mettere una moneta de un querto di dollaro (grende più o meno come le nostre 200 lire) sul bordo superiore del tebellone, e circa quattro metri del suolo; naturelmente, senza scele... ma seltandol

Eerl Manigault riuscive, in un solo salto, a mettere in canestro il pallone con la mano destra, a riprenderlo con la sinistra e e rimetterlo nuovemente in cenestro.
Nel 1959, tra il 18 marzo e il 9 eprile, Bill Sharmann ha messo a segno 56 tiri liberi consecutivi senza sbagliarne nessuno.
Nel 1972, in occasione dell'incontro Milwaukee-Kentucky Colonels, si trovarono di fronte quelli che sono unenimemente considereti i due più grandi giocetori del mondo: Lew Alcindor, 2,19 m, e Artis Gilmore, 2,20 m.

IL MUSEO E LE SCARPE

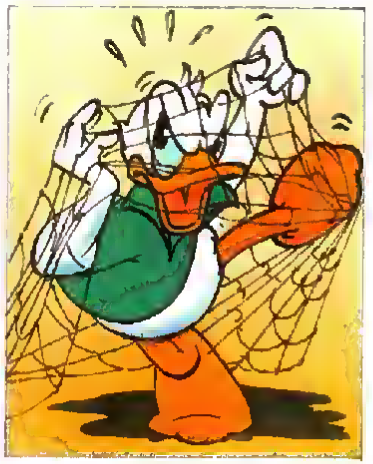
Se vi piace il basket e vi capita di passare dalle parti di Springfield, non dimenticate di fare una visita alla YMCA Training School, dove potrete ammirare, ospitato addirittura su due piani, il Museo del Basket. Qui vi racconteranno la meravigliosa storia del gioco inventato da James Naismith, vi faranno vedere alcuni preziosi « cimeli » dell'epoca pionieristica e, forse, vi parleranno di un altro record del basket: quello delle scarpe più famose del mondo. Una recente indagine di mercato ha infatti accertato che queste calzature sono le più diffuse tra i giovani del nostro pianeta.

PALLAVOLO

William J. Morgan, direttore delle attività sportive delle YMCA di Holyoke, centro elle periferie nord di Springfield, le ormei ben note petrie del besket, decise un giorno di imitere il suo college Jemes Neismith.
Non ere un'imprese de poco: si tretteve nuovemente d'inventare un gioco de pelestre per tener occupeti e in forme gli etleti durente i mesi inverneli. Per di più, il besket ere già steto inventeto de tre enni, cosicché William J. Morgen, oltre ai problemi che evevano engustieto il suo collega Naismith, aveve anche le preoccupezione di fere quelcose di nettemente diverso.
E diverso fu. Mentre Neismith si ere ispireto in quelche modo el celcio, Morgen si ispirò el tennis, ideando un tennis e squedre, gioceto con le meni al posto delle recchette, con un pellone invece che con une pelline e con le rete poete più in elto.
Le prime pertite del nuovo gioco fu disputete in un giorno dell'inverno del 1895: William Morgan fece tendere une rete da tennis in mezzo elle pelestre delle YMCA di Holyoke, divise i suoi ellievi in due squadre, spiegò loro le regole, modellate su quelle del tennis, e lenciò in mezzo ei giocetori il pallone (che per quello scontro ineugurele non fu eltro che le camera d'arie d'un pellone de besket).

SFORTUNA D'UN NOME

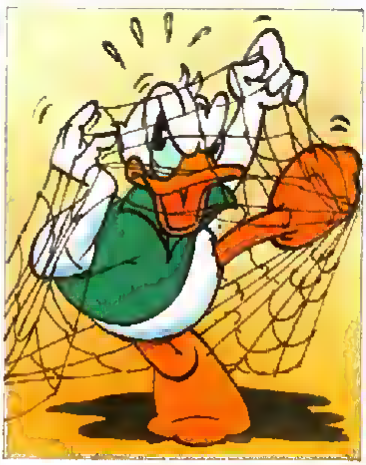
Per ragioni che le storia sportive non ci he tramendato, Morgan chiemò il suo gioco con un nome frencese, ispireto senze dubbio el vicino Ceneda frencese, « minonette ».
Ma il nome non portò fortuna el nuovo sport, il secondo in ordine di tempo e essere steto « inventeto ».
Infetti, contrariemente el besket, le « minonette » restò e lungo confinete nelle pelestre delle YMCA di Holyoke, vittima forse enche del suo nome, non molto ellettente e, probabilmente, enche di difficile pronuncie de perte di giocetori di lingue inglese.



al tannis, ideando un tannis a squadre, giocato con la mani al posto dalle racchette, con un pallona invace cha con una pallina a con la rete posta più in alto.
La prima partita del nuovo gioco fu disputate in un giorno dall'Invarno del 1895: William Morgan feca tandere una reta da tennis in mezzo alla palastra della YMCA di Holyoke, divise i suoi allievi in dua squadra, spiegò loro le regole, modellate su qualla del tannis, e lanciò in mazzo ai giocatori il pallone (che per quello scontro inaugurale non fu altro che la camera d'aria d'un pallone da basket).

SFORTUNA D'UN NOME

Per ragioni che la storia sportiva non ci ha tramandato, Morgan chiamò il suo gioco con un nome francasa, ispirato senza dubbio al vicino Canada francesa, « minonetta » Ma il nome non portò fortuna al nuovo sport, il secondo in ordine di tempo a assere stato « inventato ».
Infatti, contrariamente al basket, la « minonette » rastò a lungo confinata nella palestra della YMCA di Holyoke, vittima forse anche del suo nome, non molto allettante e, probabilmenta, anche di difficila pronuncia da parte di giocatori di lingua inglese.



ALLA CONQUISTA DELLE SPIAGGE

Nel 1904, nove anni dopo la nascita, la « minonetta » era un gioco quasi sconosciuto. Fu proprio in quell'anno che qualcuno faca notare come il nuovo gioco di squadra portasse un nome più adatto a un prodotto di bellezza che a uno sport. Fu così deciso di cambiargli noma a, siccoma lo scopo dal gioco ara « to volley the ball back and forth ovar tha nat » (far volara il pallone avanti a indiatro, sopra la rete), « volleyball » (pallavolo, in italiano) fu la nuova danominazlona.
Grazie al nuovo nome, la pallavolo registrò un certo succasso, ma il dacollo vero e proprio sarebbe partito non dalle palestre, ma dalle spiagga.
Quanti praticavano la pallavolo, infatti, si accorsero che era facilissimo allestire un incontro sulla spiaggia, dove bastava tendere una corda tra due pali e tracciare il campo sulla sabbia (fondo particolarmente adatto per attutire gli effetti di aventuali cadute).
A poco a poco, la pallavolo divenne uno dei giochi da spiaggia più praticati (e lo è tuttora), diffondendosi un po' dovunqua. Finita la... villeggiatura, tornò così in palestra molto più forte di prima!

PRIMO POSTO NEL MONDO

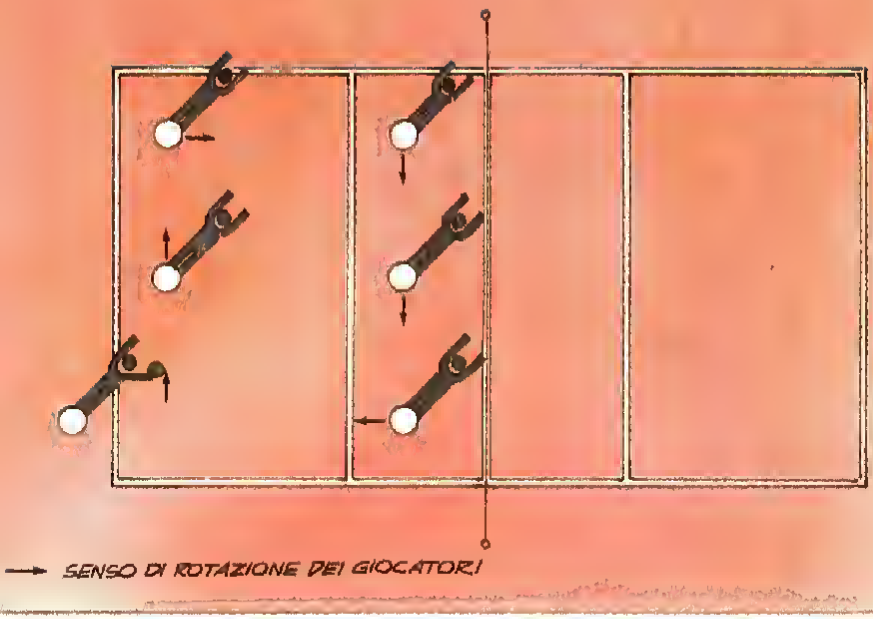
Bisognò attendere fino al 1947 perché la « minonette » di William J. Morgan, divenuta intanto pallavolo e... cinquantaduenne, avesse la sua federazione internazionale. Quattordici paesi (oltre all'Italia, il Belgio, il Brasile, la Cecoslovacchia, l'Egitto, la Francia, la Jugoslavia, l'Olanda, la Polonia, il Portogallo, la Romania, gli Stati Uniti, l'Ungheria e l'Uruguay) furono i promotori della nuova fadarazione, il cui primo atto fu la richiesta di ammissione della pallavolo ai Giochi Olimpici. L'ammissione, anche se non subito, fu concessa a, dal 1964, a Tokyo, anche il gioco di Morgan è diventato sport olimpico.
Oggi, con 65 milioni di tessarati in tutto il mondo, la pallavolo è lo sport più praticato; un po' più del basket e molto più del calcio (30 milioni di tesserati).
Al successo contribuiscono, in maniera sostanziosissima, le donna, cha hanno trovato in questo sport un gioco congeniale, sia per l'assoluta mancanza di violenza (la pallavolo è l'unico sport collettivo dove le due squadre sono separate in tutte le fasi), sia par l'eleganza dei movimenti più d'agilità cha di forza.

PRIMO POSTO NEL MONDO

Bisognò attendere fino al 1947 perchè la « minonette » di William J. Morgan, divenuta intanto pallavolo e... cinquantaduenne, avesse la sua federazione internazionale. Quattordici paesi (oltre all'Italia, il Belgio, il Brasile, la Cecoslovacchia, l'Egitto, la Francia, la Jugoslavia, l'Olanda, la Polonia, il Portogallo, la Romania, gli Stati Uniti, l'Ungheria e l'Uruguay) furono i promotori della nuova federazione, il cui primo atto fu la richiesta di ammissione della pallavolo ai Giochi Olimpici. L'ammissione, anche se non subito, fu concesse e, dal 1964, a Tokyo, anche il gioco di Morgan è diventato sport olimpico.

Oggi, con 65 milioni di tesserati in tutto il mondo, la pallavolo è lo sport più praticato; un po' più del basket e molto più del calcio (30 milioni di tesserati).

Al successo contribuiscono, in maniera sostanziosissima, le donne, che hanno trovato in questo sport un gioco congeniale, sia per l'assoluta mancanza di violenze (la pallavolo è l'unico sport collettivo dove le due squadre sono separate in tutte le fasi), sia per l'eleganza dei movimenti più d'agilità che di forza.



IL BALLETTO DELLA BATTUTA

Pur assando un gioco ragolamantato con praciaiona, la pallavolo è tuttavia uno sport in avoluzione, con regole che non sembrano ancora asaare definitive. Sarà l'esperienza a suggerire le modifiche più opportuna.

Attualmente, il gioco si svolge su un campo rattangolara lungo 18 m e largo 9, diviso in dua semicampi da una rata sospesa a 2,43 m dal suolo per le partite maschili a a 2,24 m par qualla famminill. La palla, che dev'essere di colora chiaro, pesa dai 260 al 280 gr e ha una circonferenza compresa tra i 85 e i 68 cm.

Ogni squadra è composta da un masaimo di dodici giocatori, di cui sai obbligatoriamenta sampre in campo. Nelle competizioni intarnazionali gli incontri si disputano al meglio di cinque partita. Ogni partita (o eet, per dirla alla tennista) è vinta dalla squadra che per prima ragglunge i 15 punti, con un vantaggio di almeno due punti sull'avversaria; sa la partita è in parità, si continua a giocare finché una delle dua aquadra non aopravanza l'altra di due punti.

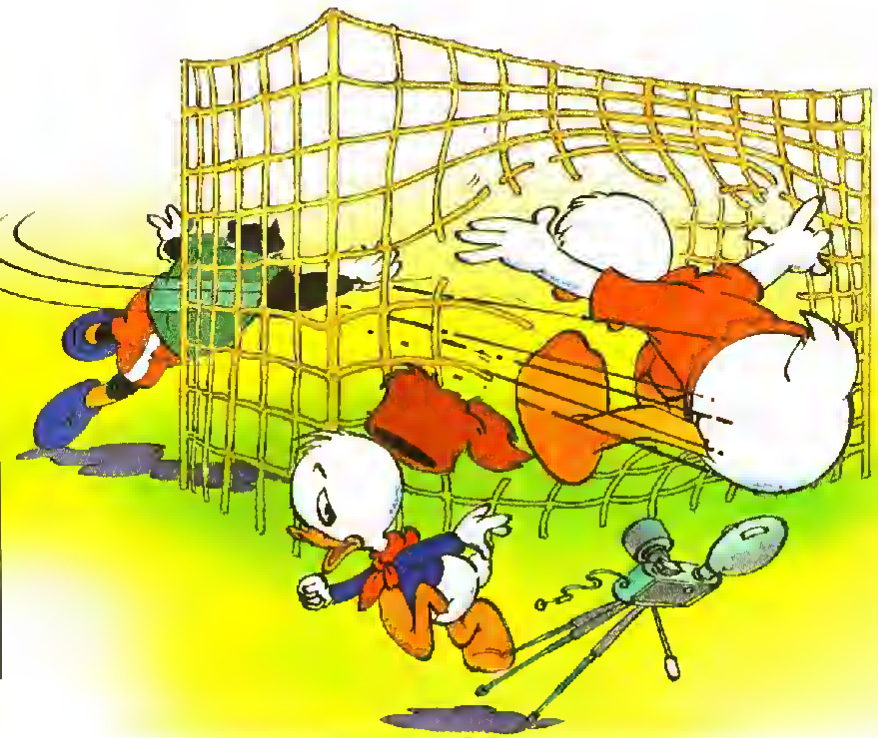
Scopo dal gioco è rinviare la palla al di là della rete e in modo cha cada entro i limiti dal campo avvarsario. Se una squadra non riesce a rinviara la palla o non la rinvia corrattamente, commette un fallo: se è alla battuta, parda la palla, se non è alla battuta, perda un punto. Può fare punti, infatti, solo la squadra che batte; la squadra cha riceve

può invece tentare di conquistare le palle, pessendo così alla battute e alla possibilità di fare punti.
Alla battute si alterneno tutti i giocatori. Ogni giocatore serve la palla finché la squadra ne conserva il possesso. Quando le squadra riacquisterà il diritto ella battuta, la stessa sarà effettuata da un eltro giocatore, scelto non e caso ma in base alle rotazione ordinata di tutti i giocatori della squadra (come illustrato nello schama).

PROBLEMI CON L'OROLOGIO

Numerose modifiche del regolamento della pellavolo sono attuelmente allo studio. Si parla, per esempio, di alzare la rete, ormai non più... all'altezza dei giocatori da quando questa disciplina è diventata un grande sport Internazionale.
Ma, soprattutto, si cerca un sistema per inquadrare in tempi prestabiliti la durata degli incontri. In teorie, una partita di pallavolo può durare un'eternità, sia per la necessità di chiudere ogni set con almeno due punti di vantaggio, sia per le regola che consente di far punti solo quendo si è alla battuta. In effetti, anche se nessun incontro si è mai prolungato a tali estremi limiti, non è rero il caso di match che superano le tre ore o, per contro, che durano troppo poco, perchè il disequilibrio di valori in campo permette a una squadra di sbarezzarsi dell'altra in pochissime battute. Per evitare gli inconvenienti legati alla « durata misteriosa », che le alieneno anche il favore della televisione (che per esigenze di programma deve contare su tempi fissi), la pallavolo dovrà dunque prima o poi dersi davvero una regolata ai tempi...

PALLAMANO



La pallamano, gioco di squadra ospitato nel programma olimpico, è neta ufficielmente nel 1925, quando in Germania furono per la prima volta codificata le ragola di un gioco che si ispirava ad altri giochi più o mano simili che de tempo si praticavano in Europa, soprattutto nella caserme, come il « pallone militara » francese, la « palla in porta » tadesca a l'« hazana » cacoslovacca.

Il gioco, che in origine era praticato esclusivamente all'aria aparta, ebba il nome di « handball » (pallamano), nome tedesco a che coma tala dovrebbe essere pronunciato (con l'« a » pronunciata così com'è, a non trasformeta in una spacia di « o » coma nai nomi football, basebell, cha sono inveca inglesi).

Ricalcata in tutto e per tutto sulle... orme del calcio, la pallamano utilizzave gli stassi campi, la stassa porta, la stessa regola, la stassa nomenclature del calcio (persino gli undici giocatori eve-

vano gli stessi nomi, ruolo per ruolo, di quelli del gioco del pallone). Un solo termine cambiava, ovviamente: dove nel calcio si parlava di piedi, nella pallamano di doveva intendere mani (e viceverse). Così, come nel calcio il portiere era il solo giocatore autorizzato a servirsi delle meni, nella pallamano il portiere ere il solo giocetore eutorizzato a servirsi dei piedi.
Fu in questa veste, presa a prestito dal calcio, che le pellamano fece la prima comperse olimpica, nel 1936, ai Giochi di Berlino.
Quello di Berlino fu un torneo davvero non molto denso di partecipanti: vi presero parte solo la Germania, l'Austria e la Svizzera, gli unici tre stati (confinanti) nei quali il nuovo gioco si era in qualche modo affermato. Vinse, davanti el proprio pubblico, la Germania.

PERDENDO SI... GUADAGNA

Ma non era quella la pallamano destinete el successo. Il gioco avrebbe dovuto perdere qualche elemento, prima di guedegnere in popolerità. Di pellamano a sette si incominciò a parlare per la prime volte, intorno al 1930, in Svezia, dove il numero dei giocatori fu ridotto per un esigenze di natura pratica: contenere le dimensioni del campo di gioco per poterlo ospitare nelle palestre e renderlo cosl praticabile anche nei molti mesi di cattivo tempo.

La versione della pallamano a sette giocetori sembrò avere più successo di quelle e undici, anche se ai campionati mondieli, dieputati a Berlino nel 1938, i partecipanti (quattro) furono solo uno di più di quelli iscritti due enni prima alle Olimpiadi.
In effetti, bisognò ettendere la fine della seconda guerra

mondiale per vedere questo sport prendere un certo slancio, e, naturalmente, nella forma a sette, l'unica sopravvissuta.
Abbastanza diffusa nei peesi di lingue tedesca e in molti dell'Est europeo, la pallamano trova per ora poco seguito in Italia, e ciò soprattutto per la scarsa vivacità del gioco, che elterne brevi momenti di eltissima spettacolarità a tratti piuttosto lunghi di gioco monotono.

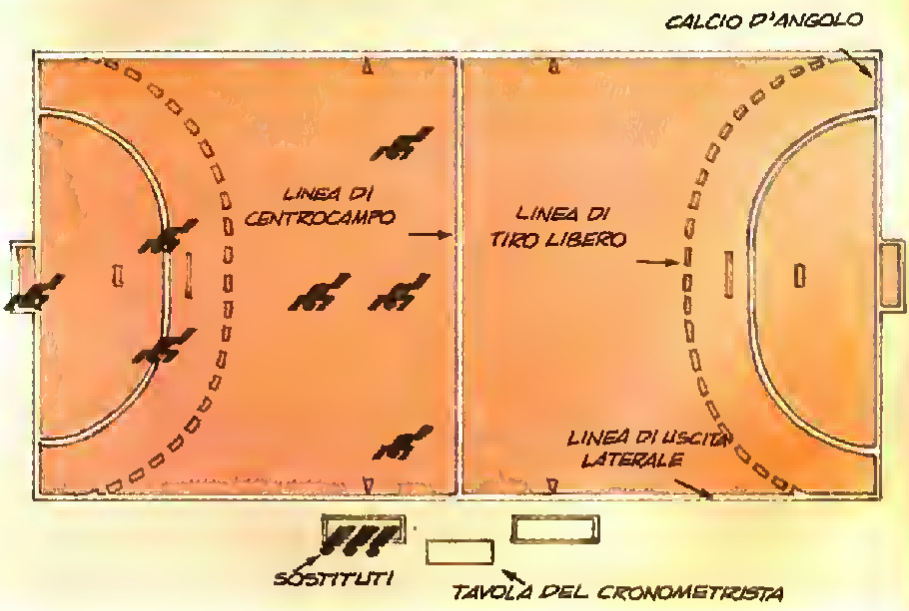
DI NUOVO OLIMPICA

Dimenticate dopo i Giochi di Berlino del 1936, la pallemeno è tornete a essere sport olimpico, ma nella versione a sette giocetori, e pertire del 1972, in occesione dei Giochi disputati a Monaco.

Il gioco attuele prevede un cempo di gara rettengolare, lungo 40 m e largo 20 m. Le porte, piazzate come nel calcio el centro di ciescuna linea di fondo, sono elte due metri e larghe tre e, come quelle del celcio, sono munite di une rete per trattenere il pallone.

De notere come nelle pellemeno, contrariamente alla maggior perte degli eltri sport (dal calcio, el rugby, ella pallecenestro, eccetera), le misure slano espresse in numeri tondi; questo perché il gioco è steto codificato in un paese ove vigeva il sisteme metrico, così che le sue misure non henno evuto bisogno di « conversione », come è invece accaduto per le misure di quei giochi che henno avuto origine in paesi anglosassoni dove non vigeva il sistema metrico.

Tornendo el gioco, da notere come il pallone è il più piccolo (ma non il più leggero) tre quelli useti in sport di squadre: le sua circonferenza dev'essere compresa tra 58 e 60 cm per gli uomini e tre 45 e 56 cm per le donne. Anche il peso è differente a seconda del... sesso: i palloni usati dei maschi non possono pesare



meno di 425 gr e più di 475 gr, quelli useti delle donne non meno di 325 gr e non più di 400 gr.

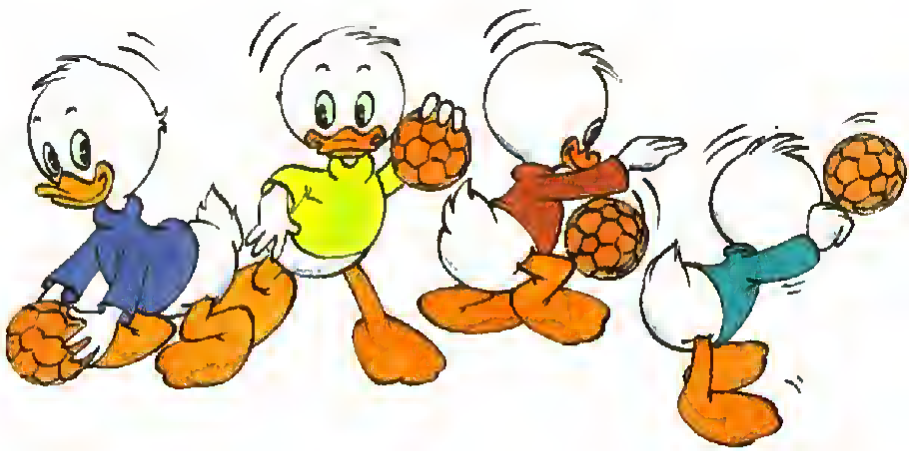
Per quento riguerde le dureta, vi sono due tipi di incontri: quelli normali, erticoleti su due tempi di mezz'ore ciescuno, con intervello di dieci minuti, e quelli disputeti nel corso di tornei, con due tempi di un querto d'ore cieecuno senza elcun intervello tra un tempo e l'eltro.

Per gli incontri femminili, i tempi sono di venticinque minuti (con dieci di intervello), oppure di dieci minuti e senza alcun intervallo (in occasione di tornei).

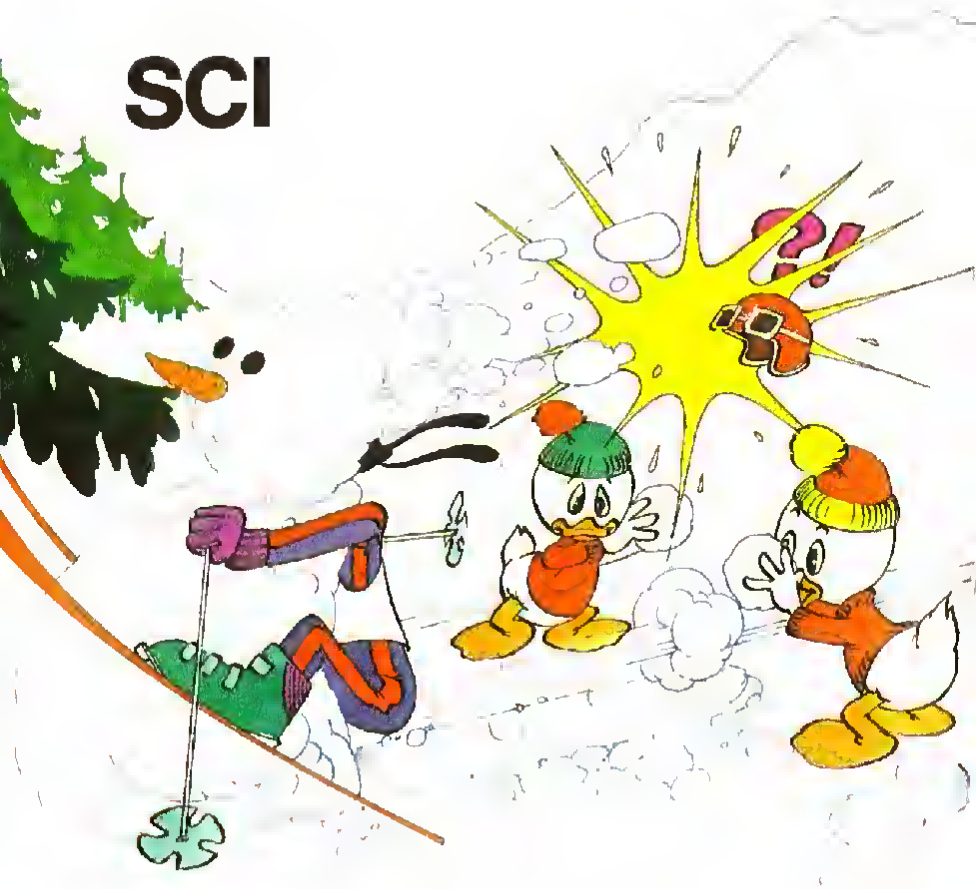
Durente il gioco, è consentito arrestere, prendere, tirere, far rimbalzare o colpire la peila in ogni modo e in ogni direzione, servendosi delle meni, dei pugni, delle braccie, delle testa, del corpo, delle cosce e delle ginocchia. Le palle può essere trettenute, me non per più di tre secondi ed è proibito fere più di tre passi quando si è in possesso della pelle. I giocetori non possono toccere le palla più volte di seguito, e meno che queste non ebbie tocceto il pavimento (palleggio), un altro giocatore o le porta.

In ogni metà del campo, due linee curve evidenzieno dei settori intorno a ciascune porte.

Le prima linea, che sul terreno eppare continue, iimita l'area di porta. Nell'area di porta he diritto di... ebitazione il solo portiere: quelsiesi eltro giocetore (ettaccante o difensore) vi si evventuri, lo fa abusivamente.



SCI



« Pretenderemo che gli olandesi, che nel 1928 devono organizzara le Olimpiadi, erigano una cetena di montagne? » Fu queste le polemice battuta con la quale Pierre de Coubertin, padre dei moderni Giochi Olimpici, accolse nel 1925 le decisione del Comitato olimpico internezionele di dar vita a dai giochi in veste invernele e riservati esclusivamente alle specialità del ghiaccio e dalla neve.
Nonostente l'opposizione di Pierre de Coubertin e di quanti come il famoso barone ritenevano lo sci uno sport troppo limitato geograficamente, anche i Giochi del freddo sono riusciti a ottenere un successo sempre più vasto, interessando concorrenti e spettatori anche di peesi non tradizionalmente ricchi di neve.
Le gare di sci sono divise in due grandi specialità, che corrispondono a due modi diversi di concapire la neve e il rapporto con le neture: lo sci nordico e lo eci elpino.

SCI NORDICO

Lo sci nordico, che viene naturalmente praticato anche al sud, deve il nome alle origini scandinave. Attualmente, sono specialità nordiche il fondo, il biathlon, il salto e la combinata nordica.

FONDO. Il fondo è l'unica specialità dello sci nordico aperta anche alle donne. Le gare di fondo possono essere di due tipi: individuali o a staffetta. Nelle prove individuali, i concorrenti partono uno alla volta, a intervalli di 30 secondi e vince l'atleta che copre il percorso nel minor tempo. Le distanze individuali più consuete sono i 15, i 30 e i 50 km, per quanto riguarda gli uomini, e i 5 e i 10 km, per quanto riguarda le donne. Nelle gare di staffetta (4 x 10 km per i maschi; 4 x 5 km per le femmine) i primi frazionisti partono, invece, simultaneamente, così che risulta vincitrice la squadra il cui ultimo staffettista transita effettivamente per primo sotto lo striscione che segna il traguardo.

le dei concorrenti. Nelle prove di staffetta, ogni bersaglio manceto costringe l'atleta a compiere con gli sci un enello supplementare, con evidente denno in termini di tempo.

SALTO. Preticato fin dalla notte dei tempi... sciistici, il salto è attualmente disputeto da due trampolini, uno di 70 e uno di 90 metri. Ogni competizione ha valore in sé. Vin-

BIATHLON. Il biethlon, discipline d'origine militere, unisce due specielità: il fondo e il tiro. Una gera di biethlon, infatti, sia essa individuale o una staffette, prevede che gli atleti copreno un certo percorso, intervalleto de quettro serie di tiri el berseglio con carebine.
L'errore el tiro è penalizzato, coeì de influire sul tempo finace l'etlete che in due salti ottiene da parte della giuria i punteggi più elti (el fini del punteggio, conta le distanze raggiunta e lo stile impiegato).

COMBINATA NORDICA. Le combineta nordica riunisce due specialità: il fondo (pro-

va sui 15 km) e il salto (dal trampolino di 70 m). I tempi della prova in linea vengono tradotti in punti e sommati a quelli ottenuti nel salto.

SCI ALPINO

Naturalmente, anche lo sci alpino viene praticato al di fuori della cerchia delle Alpi e anch'esso deve il suo nome al luogo d'origine.
Le specialità dello sci alpino (sia maschili sia femminili) sono tre: discesa, slalom speciale e slalom gigante. La combinata alpina non

è una vera e proprie gara, me une classifica compilata in base ai risultati di altre gare. Lo slalom perellelo, nuove specialità che mette i concorrenti di fronte a due a due, non è ancora entrata nel programma olimpico.

DISCESA. È la prova regina, le più spettacolare e anche la più pericolosa .Dura all'incirce due minuti su un percorso dl oltre tre chilometri per gli uomini e di due per le donne Il dislivello va da 700 a 1000 m per gli uomini e da 400 a 700 m per le donne. Velocità medie di circe 100 km/h sono all'ordine del giorno, con punte di oltre 140 km/h.

SLALOM SPECIALE. Si disputa su un percorso con dislivello tra 140 e 200 m per gli uomini e tra 120 e 180 per le donne, disegnato con « porte » costituite da paletti piantati nella neve a due a due. Ogni porta dev'essere larga tra i 4 e i 5 m e le porte non devono distare tra loro meno di 75 cm e più di 15 m. Un percorso maschile deve avere tra le 55 e le 75 porte; uno femminile tra le 40 e le 60. L'abbattimento dei paletti non comporte alcune penalità, mentre il salto di una porta è causa di squalifica. Ogni gara è articolata in due prove: vince chi, nel totale delle due discese, impiega il minor tempo.

SLALOM GIGANTE. Anche lo slelom gigente si disputa su

vello tra 140 e 200 m per gli uomini e tra 120 e 180 per le donne, disegnato con « porte » costituite da paletti piantati nella neve a due a due. Ogni porta dev'essere larga tra i 4 e i 5 m e le porte non devono distare tra loro meno di 75 cm e più di 15 m. Un percorso maschile deve avere tra le 55 e le 75 porte; uno femminile tra le 40 e le 60. L'abbattimento dei paletti non comporte alcune penalità, mentre il salto di una porta è ceusa di squalifica. Ogni gara è articolata in due prove: vince chi, nel totale delle due discese, impiega il minor tempo.

SLALOM GIGANTE. Anche lo slelom gigente si disputa su

due percorsi, con somma dei tempi. Le porte del gigente sono costituite da quattro pali, riuniti a due a due. Devono essere larghe non meno di 4 e non più di 8 metri e devono essere disposte in modo che tra une e l'altra ci siano almeno 5 metri. I dislivelli minimi e massimi sono: per i maschi 250-500 metri; per le femmine 200-450 metri.

COMBINATA ALPINA. La combinata alpina è una gara « a tavolino », le cui classifice è determinate dai risultati di due o tre prove tradotti in punti. Ai campioneti del mondo il titolo della combinata è essegnato sulla base delle tre prove. Cosl enche alle Olimpiedi, ma in questo caso il titolo he solo valore mondiale e non olimpico.

DAL JET ALLE CAVERNE

Oltre a queste prove, lo sci in discesa ne conosce una del tutto particolare, riservata ai cultori della velocità pura; si tratta del « KL », il chilometro lanciato, nel quale gli atleti, veri uomini-jet, si lanciano per pendii scoscesi alla ricerca di record sempre più prestigiosi. Nelle prove del « KL », attualmente disputate in due grandi piste (quelle del Plateau Rose, sopra Cervinia, e quella di Portillo, in Cile), i concorrenti, equipeggiati con meterieli speciali (in particolare, gli sci sono molto lunghi), vengono cronometrati su un tratto di cento metri preceduto da una lunga rincorsa e seguito da un ampio spazio di decelerazione. La media record, stabilita dallo statunitense Steve McKinley a Portillo, è di 222 km/h.

Ma prima di divenire uno sport, e uno sport estremo, lo sci è stato per lungo tempo e per molti uomini l'unico mezzo per muoversi velocemente sulla neve. Nel 1930, in Norvegia, furono scoperte delle incisioni rupestri che mostravano degli antichissimi sciatori. Nello stesso periodo, in Danimarca, furono rinvenuti dei listelli di legno ricurvi, lontani parenti degli sci. Gli studiosi hanno appurato che incisioni e listelli curvi sono da collocare intorno al quinto millennio avanti Cristo!

Per quanto riguarda l'invenzione moderna degli sci, Norvegia e Svezia sono le più autorevoli candidate alla paternità, anche se in effetti gli sci non furono altro che il frutto della necessità.

LA MARATONA DEL RE SCIATORE

Nel 1520 lo sci entrò anche nella storia. In quell'anno, Gustav Vasa, il fondatore dell'attuale ragno di Svezia, lottava per liberare il suo pae-

se dall'occupazione della Danimarca. Durante le feste di Natala, sbarcato sagretamenta nella provincia dalla Dalecarlia, cercò di sollevara gli abitanti contro gli invasori danasi.
Non essendoci riuscito, scoraggiato, prese un paio di sci e, lasciata Mora, si mise in marcia per fuggire verso la frontiera norvegese.
Non era partito da molto, che i suoi cittadini ci ripansarono. Da Mora, allora, gli furono mandati dietro due sciatori, scalti fra i più forti. Ma anche il buon Vasa non doveva assara nienta mala, sa è varo (tutto il racconto è leggendarlo) che fu raggiunto dai dua fraschi inseguitori solo 90 chilometri dopo.
Convinto a tornare indietro, Vasa si sciroppò altri 90 chilomatri sulla neve, prima di tornara a Mora, da dove sarebba scoppiata la rivoluziona che tre anni più tardi avrebba portato alla liberazione della Svezia.
Nel 1922, quattro secoli dopo, un giornalista svadase, Anders Pers, ebbe l'idea di organizzare una corsa di gran fondo tra la cittadine di Salen e Mora (85,8 km) per commamorare la grande imprasa di Gustav Vasa.
Qualla corsa è divenuta in saguito la più celebre prova di fondo, la famosa « Vasaloppet » (la corsa di Vasa), che raduna ogni anno quasi 10 mila partecipanti, in un clima di una suggestione indescrivibila.
Par molti anni manifestazione unica nel suo genere (in effetti, pur essendo una corsa vera e propria, è ancha una « non competitiva » aparta a tutti), la maratona svedese ha avuto recentemente molti imitatori, primo fra tutti la fantastica « Marcialonga », classico appuntamanto italiano.

ALLA CONQUISTA DELLA GROENLANDIA

L'inizio dell'attività agonistica collegata allo sci è molto più recente della leggendaria impresa di re Vasa.
Il primo regolamento concernente delle gere di sci (in pieno, naturalmente) apparve in Norvegia nel 1774 e riguardave competizioni esclusivamente riservate ai militari. Riservate ai militari erano anche le prove di selto da piccoli trampolini che si svolgevano nello stesso periodo e che richiamavano, pere, un gran pubblico.
Cent'anni dopo, le competizioni erano eperte finelmente anche ai civili, e concorsi di selto erano organizzati regolarmente (neve permettendo) a Christiania, come allora si chiemeve la capitale della Norvegia (che dal 1925 ha il nome di Oslo).
In Norvegia l'attività sportiva era così intensa, che già nel 1883 fu creata un'associazione di sci che si occupesse di regolamentare lo sport bianco. Tutto questo mentre gran perte del resto dell'Europe ignorava non solo il modo di impiego, ma addirittura l'esistenza di quelle assi di legno chiamate sci.
Se anche infetti ereno qua e là comparsi degli strani aggeggi di provenienza scandinava, coloro che li eveveno visti o addirittura sperimentati epperteneveno a una ristrettissima cerchia di iniziati.
Si suole ettribuire la diffusione degli sci (almeno a livello propagandistico) alla traduzione dell'opere del famoso esploratore polare Fridjof Nansen, intitolate: « Attraverso la Groenlandia sugli sci », resoconto dell'impresa portata a termine dell'ardito norvegese nel 1888, a 27 anni.

NASCE LO SCI ALPINO

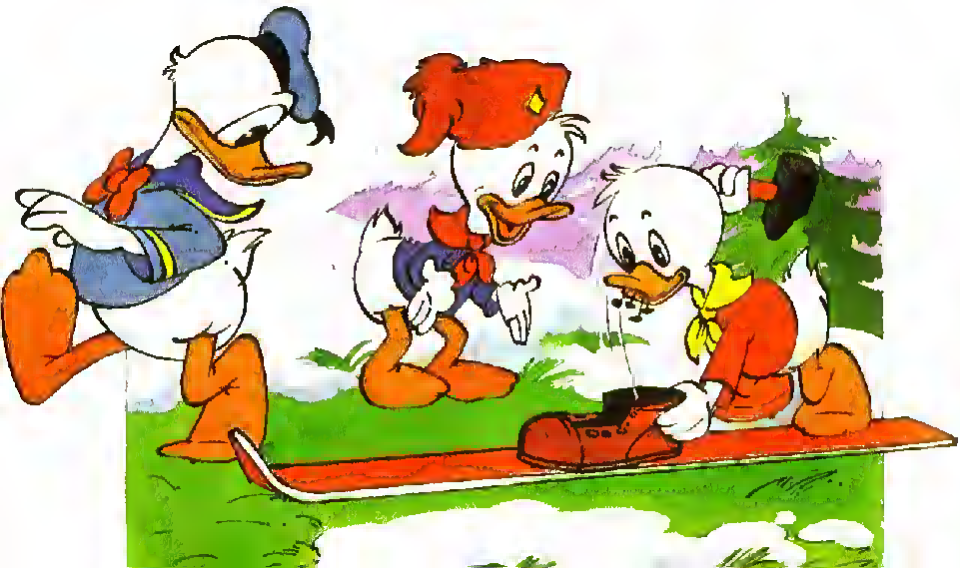
Lo sci, nato al Nord, restava logicamenta uno sci esclusivamenta nordico: salti e fondo. Cosl gli abitanti della valli alpine, fossero austriaci o italiani, svizzeri o tedeschi o frencasi, restavano confinati nelle loro case duranta l'inverno, perché nessuno aveva ancora immaginato che lo sci poteva essere ancha usato su pendii ripidi.

Finalmenta, nel 1897, un geologo tadesco, carto Peulcke, compl un'imprase storice per lo sci elpino: le travarsata con gli sci dell'Oberlend bernase, in Svizzara. Era neto lo sci in discasa.

Gli sci per qualla prima imprasa arano errivati direttamente dalla Norvegia e furono useti cosl com'erano. Ban prasto, però, I primi sciatori... elpinisti si accorsaro cha per avare un buon controllo dagli attrezzi era necasserio cha il tallone fosse ban fisseto ello sci a non libaro, coma ara invece richiesto nella pratica del fondo.

Un austriaco, Mathias Zdarsky, inventò il primo attacco in grado di rispondera a questa esigenza; un altro austriaco, Schneidar, mise e punto una nuova a molto pratica tacnica di curva (sci uniti, ma talloni divaricati) chiamata « stemmbogan » e insegnata par la prima voite nella calabarrima scuola dell'Arlberg, in Austrie. Ma siamo già nel 1920.

Il padra dalla competizioni di sci elpino è un inglase, Arnold Lunn, nato nal 1888, l'enno in cui Nansen attraversò la Groenlandia con gli sci. Lunn organizzò le prima gare (discasa e slalom) a partira dal 1905, a Mürran, nell'Oberland bernese, dove suo padre aveva alcuni intarassi commerciali. Primi concorranti: agli stesso e alcuni suoi evventurosi amici.



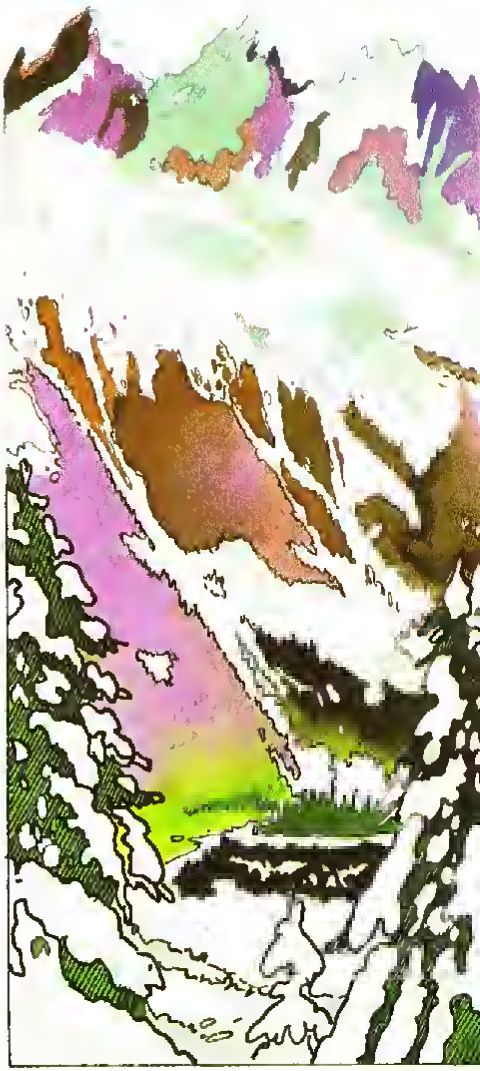
CHAMONIX OLIMPICA... SENZA SAPERLO

Nel 1924 Arnold Lunn ha l'idea di far disputere une gere consistente in una « combinata » il cui risultato sia ricaveto de quello di una discese e da quello di uno slalom; l'idee è originele, me, neturelmente, la notizia non esce dalla cerchia dei diretti interesseti, cioè dei pochissimi che useno gli sci in modo così poco ortodosso.

Nello stesso anno, molto più pomposamente, nonostante l'opposizione degli scandinevi (che volevano mantenere l'esclusiva delle competizioni scietorie con i loro « Giochi Nordici »), la federazione internazionele di sci autorizza l'organizzazione di une « grande settimana di sci » e Chemonix, in Francia, in occasione dei Giochi Olimpici che si devono svolgere a Parigi. Si tretta, ben inteso, solo di gare nordiche.

L'enno dopo, il Comiteto olimpico istituisce i Giochi Olimpici Inverneli e effida a Saint Moritz, in Svizzera, l'organizzazione dei... secondi Giochi di questo tipo. Poiché quelle di Saint Moritz del 1928 sono dunque le seconde Olimpiedi Bienche, la « grande settimena di sci » nel 1924 è considerate come le prima rassegna olimpica invernele. Chamonix diviene così città olimpica un anno dopo esserlo state e... senze averlo saputo!

I Giochi Invernali, regolati delle stesse leggi di quelli d'estate, erano assegnati elle nezione che avrebbe dovuto organizzare i Giochi Estivi, me e condizione, naturelmente, che queste offrisse geranzie sufficienti riguardo e clime, piste e innevemento. Logico, quindi, che i giochi del caldo e quelli del freddo si evviessero verso strede differenti...



IL PROGRAMMA È COMPLETO

In quel 1924, dunque, Arnold Lunn fece disputare nel suo Oberland bernese la prima prova di sci alpino, consistente in una combinata di discese e slalom. Per lo sci alpino, ancora balbettante, non si parleve ancora, non solo di Giochi Olimpici, ma addirittura di riconoscimento ufficiele de parte della federazione internazionale.

Arnold Lunn si batté alacremente, ma gli ostacoli non ereno pochi. I maggiori erano rappresentati dagli scendinavi che, dopo aver eccettato a malincuore di vedere lo sci inserito nel giro olimpico, si opponevano ferocemente allo sci alpino.

Per norvegesi e svedesi non esisteve che un solo sci: quello nordico del salto e del fondo.

Ma Lunn non si diede per vinto e, finalmente, sei enni dopo, le sua ostinazione fu premiata e lo sci alpino fu definitivamente e ufficialmente riconosciuto dalla federazione internazionale.

Ironia della sorte, lo sci alpino ricevette il suo atto di nascita... legale il 27 febbraio 1930 in occasione del congresso di Oslo, roccaforte dello sci nordico!

Me lo sci elpino evrebbe dovuto attendere altri sei anni prime delle consacrazione definitiva, quella olimpica, consacrazione che avvenne a Garmisch-Partenkirchen, nell'anno 1936, in occasione della querte rassegna bianca. In quell'occasione, a fronte di un progremma nordico piuttosto intenso, le gare alpine furono solo due (discese e slelom), me assegnarono un'unica medaglia (quella della combinete); in compenso, oltre agli uomini, gareggiarono anche le donne, cosa che invece non si verificò nel settore nordico, roccaforte ancora solo maschile.

Gli spettatori tedeschi accorsero numerosi alle prove alpine per assistere ai prevedibili trionfi dei migliori campioni del momento, i loro connazionell Frenz Pfnur e Cristl Cranz. Inaspettatamente, si trovarono di fronte a uno spettecolo assai più avvincente ed emozionante di quello offerto dalle lunghe camminate dello sci nordico. Fu così che le manifestazioni di sci elpino ottennero giorno dopo giorno... indici di gradimento sempre più eleveti.

Solo il salto riuscì a salvare l'onore delle prove nordiche, radunando intorno al trampolino un'incredibile folla composta da 140 mila spettatori.

L'Olimpiade bianca, finalmente completa, si apprestava a vivere trionfalmente la quinta rassegna, fissata per il 1940 e Sepporo, une città situata nella più settentrionale delle isole del Gieppone, Hokkaido. Purtroppo, nel 1940, il Giappone e buona parte del resto del mondo sarebbero stati impegnati in qualcosa di molto meno simpetico di une Olimpiade...

DALL'UOVO ALL'AUTOSTRADA

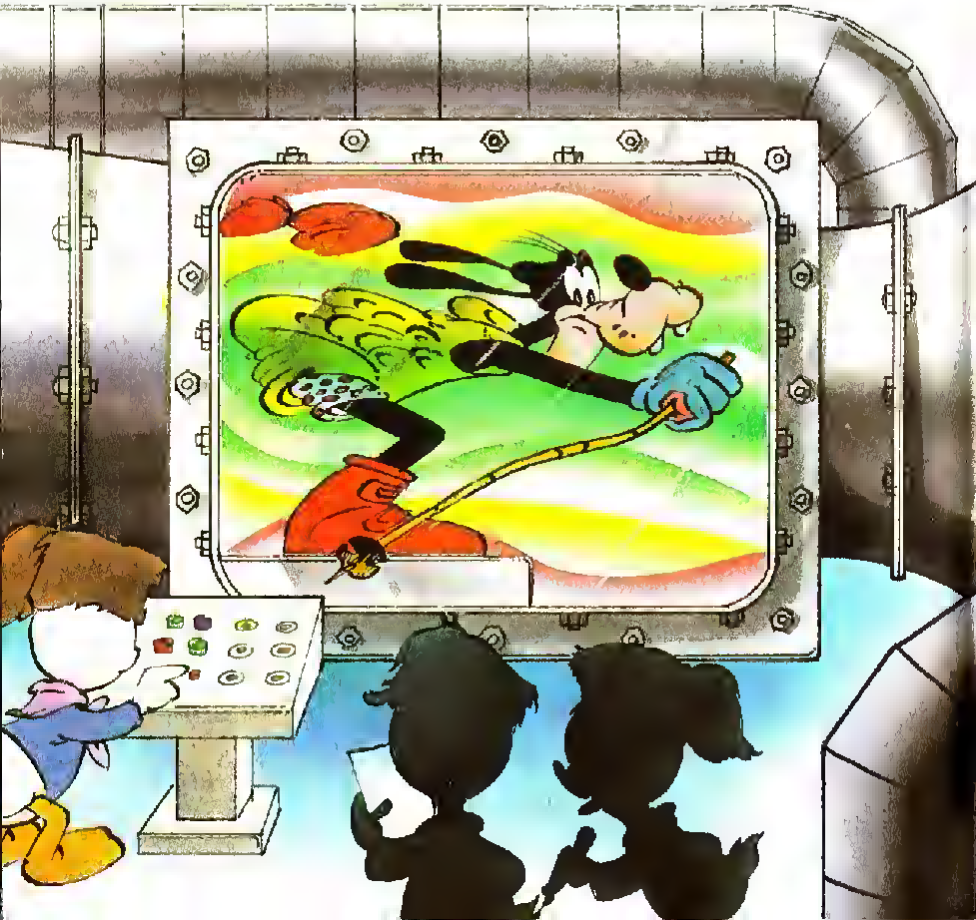
In trent'anni lo sci alpino ha fatto, contrariamente allo sci di fondo, progressi inimmaginabili, che ne hanno quasi mutato l'essenza (per non parlare dell'avvento degli impianti di risalita, che hanno cambiato le abitudini degli sciatori, moltiplicandone il numero). Ancore negli Anni Cinquanta i campioni erano equipaggiati... antidiluvianamente: sci di legno pochissimo sensibili, vestiti svolazzanti con effetto di freno aerodinamico, posizione del corpo eretta e nient'affatto adatta a vincere la resistenza opposta agli sciatori dall'aria.
A poco a poco, migliora l'equipaggiamento e migliora anche la posizione, con gli sciatori sempre più raggomitolati per offrire all'aria la minor resistenza possibile. Nel 1960, arriva la scienza: il francese Jeen Vuernet, campione olimpico di discesa e poi creatore della « valanga azzurra » (la nazionale italiana di sci dell'epoce d'oro di Thöni e Gros), impone al mondo delle corse una posizione lungamente studiata: l'« uovo ».
Sembra la posizione aerodinamica perfetta, definitiva. Ma non è così. I campioni della nuova generazione... rifiutano l'uovo! I grandi discesisti e le grandi discesiste degli Anni Ottanta si lasciano « portare » dagli sci, invece di imporre loro una direzione. È quasi come se gli sci dovessero trovere da soli la traiettoria più veloce, lasciando allo sciatore il compito di « seguirli ». È il trionfo dello sci acrobatico, reso possibile anche dalle straordinarie velocità che i moderni materiali e le preperezione eccuretissima delle piste oggi consentono. Secondo quelcuno, ne scapita lo spettacolo, trasformandosi molte gare in monotone picchiete su... bienche eutostrade.

IL NEMICO È L'ARIA!

Parallelamente alla tecnica, si è registrete enche una notevole evoluzione dell'equipaggiamento dello sciatore e, in perticoler modo, del discesista. Una delle battaglie decisive nella lotta contro la resistenza dell'eria fu vinte nel 1958, anno in cui furono introdotte le tute ettillate, che modellavano perfettemente il corpo.

L'evoluzione successive delle tuta si ebbe nel 1966, a Portillo, in Cile, quendo i francesi si presentarono al Cempioneti del Mondo, che colà si disputeveno, con delle tute in neilon, la cui resistenza all'erie era stata lungamente provata nelle gellerie del vento impiegate dall'industrie automobilistice per studiere l'aerodinamicità delle cerrozzerie delle vetture.

Anche oggi gli scietori entrano spesso nelle gallerie del vento elle ricerca di soluzioni (scerponi più carenetl, ce-



schi aerodinemici ,guanti con ridotto attrito, attacchi speciali, bastoni avvolgenti) che possano permettere di far rispermiere quelche frazione enche infinitesimale di tempo per prove decise ormai sul filo degli impercettibili centesimi di secondo.

SCI PER TUTTI E PER TUTTI I GUSTI

Anche lo sci ha subito nel corso degli enni, soprattutto degli ultimi, profonde modificezioni. Del primitivo ettrezzo, molto lungo, tutto in legno, senza lemine e con ettacchi rudimenteli, è rimaste solo la forme. Il resto è tutto cembiato.

L'evoluzione più profonde si è evuta intorno el 1960 con l'introduzione dello sci metallico, attrezzo rivoluzionario che ha aperto la strada alle soluzioni successive, come l'associazione di metallo e fibre plestiche, le fibre di vetro e, per finire, i moderni sci « sandwich ».

Lo sci è costituito oggi de uno strato superiore, uno inferiore e, in mezzo, una « noce » in lemelle di legno o di materiale plestico. i due streti assicureno le resistenze, mentre ella noce è affideta l'elesticità.

La lunghezza dello sci verie a seconda dell'impiego e dello scietore. Gli sci per discesa sono generelmente più lunghi di quelli impiegati in gigante, e loro volta più lunghi di quelli useti nello slalom speciele.

Gli sci per così dire « turistici » sono proposti di norma in una serie di misure da 1,75 a 2,07 m. Per i bambini, quasi tutte le marche hanno in listino modelli eppositamente studiati in misure dal metro a 1,35 m per i più piccoli e da 1,40 e 1,70 m per i più grandi.
Oltre agli sci classici, la moderna produzione offre anche modelli speciali per lo sci alpino, come i « compatti », più corti e larghi dei normali, i « soft », adatti per tutti e per tutte le nevi, gli « acrobatici », concepiti per permettere di sciare eseguendo figure e salti.
Anche gli sci da fondo hanno avuto, seppure in minor misura, una notevole evoluzione, sia nei materiali (la plastica ha sostituito il legno), sia nelle solette, che oggi sono costruite in modo da rendera superflua le sciolinatura, in altri tempi indispensabile per poter procedere in salita senza scivolare all'indietro.

I SEGRETI DELLA SCIOLINA

Anche nello sci alpino la sciolinatura ha molta importanza, ma per effetti... opposti; infatti alla sciolina si chiede di rendere gli ettrezzi più scorrevoli sulla neve.
Mentre nello sci turistico la sciolinatura è oggi resa superflua dalle solette speciali

adottate ormai univarsalmente, solatta che non craano problemi di scorrevolazza con alcun tipo di neva (in altri tempi, una cattiva sciolinatura significava procedere con vari a propri « zoccoli » di nave attaccati agli sci), nallo sci agonistico la sciolinatura ha ancora un'importanza fondamentale, tanto è vero che buona parte di una vittoria in discasa, soprattutto con neva fresca o bagnata, è marito della preparazione dagli sci. La sciolina non è una scoparta moderna: già nei sacoli scorsi era eseguita dai cacciatori scandinavi che sa na sarvivano par randere gli sci più scivolosi e, contemporaneamante, mantenara grasso il lagno. La loro sciolina era un composto a base di cera d'api a resina di pino.

Oggi tutte le sciolina sono a basa di resine sintatiche, messe insiema secondo « ricatte » segrata, studiata di volta in volta secondo la tamperatura e la condizioni dalla neva. In campo sportivo, i « maghi » della sciolina sono considarati gli svizzari.

Ma nello sci, non basta possadara la velocità: occorre saperla dominare con perizia, intelligenza a prudenza. Mai cercara di fare ciò che non si sa fare: sulla nava gli errori si pagano – purtroppo – piuttosto saleti!

PATTINAGGIO SUL GHIACCIO

In un giorno del lontano Medio Evo, una giovane olandese, Lydwine van Schiedam, si ferì piuttosto gravemente per una caduta di cui era rimasta vittima mentre pattinava sulla superficie ghiacciata di un canale. Durante la convalescenza, decisa di farsi suora sarebbe in seguito divantata santa e... protettrice dei pattinatori.

Il pattinaggio, come il suo cugino del Nord, lo sci, è una attività vecchia come il mondo o pressappoco.

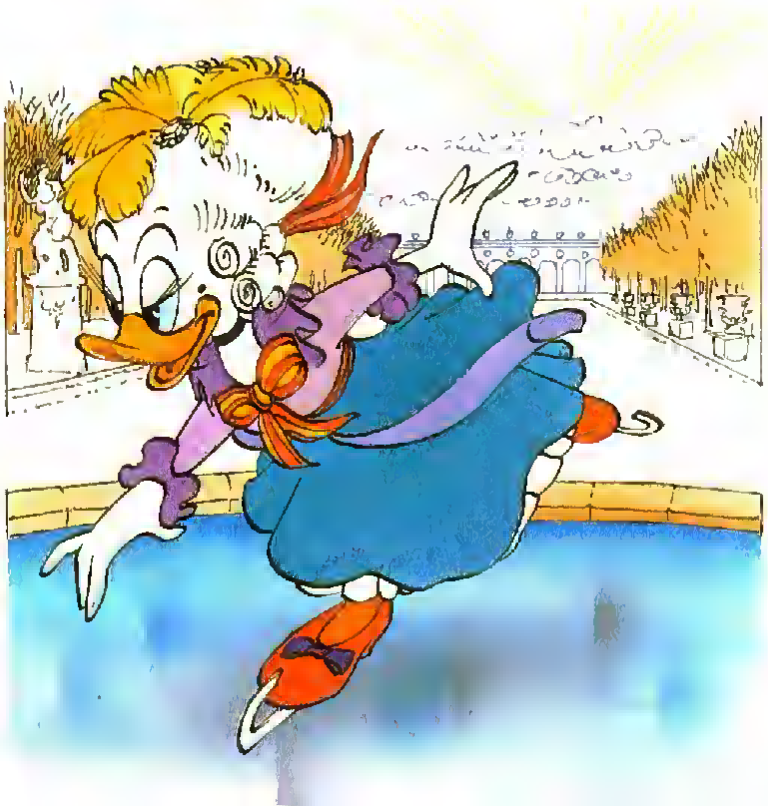
Per spostarsi più rapidamente e con maggior controllo dei movimenti sulla superfici gelate dai laghi, dei fiumi a anche delle rive dal mare, gli uomini ricorsero dapprima a delle lame ricavate da ossi di animali applicata sotto le scarpe o gli zoccoli, e successivamenta perfazionarono il sistema, ricorrendo al più duraturo metallo. Pattini di metallo vacchi di almano due millenni sono stati, per asempio, ritrovati in Russia.

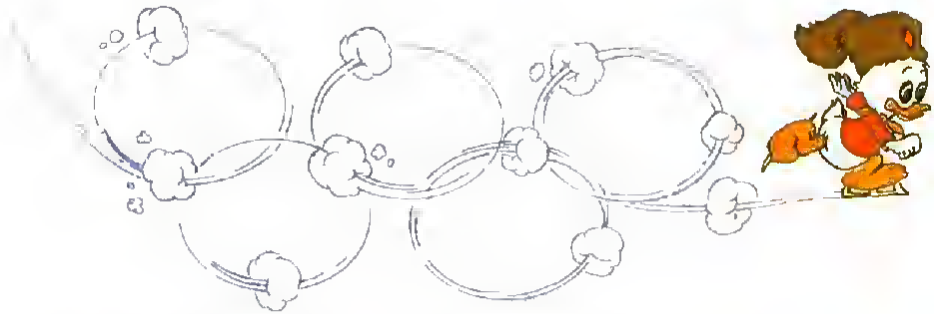
Nel Medio Evo, soprattutto in Olanda a in Scozia, I pattini erano il più valoca mezzo di comunicazione durante i freddi inverni.

In questi paesi a, generalmenta, ovunqua il fraddo avesse assicurato la mataria prima (il ghiaccio), i pattini arano usati anche coma mazzo di svago, per i giochi dai bambini e anche dagli adulti. Nei XV secolo venivano organizzata gare di corsa tra gli uomini, mentre la donna asaguivano, pattini ai piedi, danza folcloristiche.

VERE... REGINE DEL GHIACCIO

Qualla corse e quelle danze sono gli antenati del pattinaggio di valocità a del pattinaggio artistico.
Mantre lo sci restò par molto tampo confinato nella sue tarra d'origine e usato esclusivamente coma strumanto di lavoro, i pattini abbero una rapida carriera nel bal mondo, imponandosi coma mezzo di svago ovunque il fraddo dall'invarno avessa garantito ghiaccio sufficiantamanta solido.
La moda non risparmiò nessuno, tant'è varo cha si ha notizia della « pattinata » di Maria Antonietta a Varsailles e dalla ragina Vittoria sulle acqua accezionalmente galata del Tamigi.
A proposito di Tamigi, è da segnalare che ancora una volta fu la Gran Bretagna, culla di tanti sport, a far da corona ai primi passi ufficiali del pattinaggio intaso in senso agonistico.
Il primo club di pattinaggio fu fondato a Edimburgo, in Scozia, nal 1652.
La prima corsa ufficiala fu disputata in Inghilterra sulla distanza di 15 miglia (24 chilomatri).
A Londra, infine, fu costruita, nal 1876, la prima pista con ghiaccio artificiale.





SPORT OLIMPICO MA SENZA... POSTO AI GIOCHI

Nalla seconda metà del secolo scorso il pattinaggio sul ghiaccio, praticato ovunque ci fosse abbastanza fraddo per assicurare terreni adatti, ara uno degli sport numericamente e geograficamente più diffusi.

Logico quindi cha già nel 1880 si parlasse di organizzare delle competizioni internazionali di pettinaggio di velocità. Competizioni che, nonostante le difficoltà dall'epoca, furono organizzete per la prima volta appena cinque anni dopo, nel 1885, a Laeuwerden, in Olanda.

Quattro anni dopo, visto il successo di quelle manifestazione, si passò addirittura ella disputa del primo campionato del mondo di pattineggio di velocità. Niente male, soprattutto sa si considera che la prima federazione internazionale del nuovo sport venne, invece, fondate solo tre anni dopo, nel 1892.

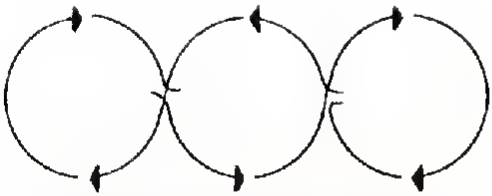
Colpito dalla perfetta organizzazione che vigeva nel mondo del pettinaggio, il comitato organizzatora dei Giochi Olimpici, riunito a Parigi il 23 giugno 1894, decise di includere il pattinaggio di velocità nella lista degli sport olimpici.

Ufficialmente sport olimpico, il pattinaggio non fu però presente ai Giochi di Atena del 1896: non c'era ghieccio artificiala o tantomeno naturale sotto il caldo sole della Grecia.

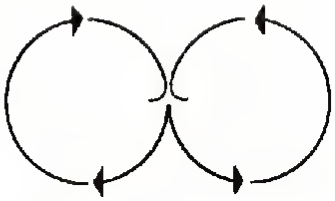
Anche nel 1900, a Parigi, il pattinaggio fu assente, perché non c'era stato il tempo sufficiente per costruire una pista adatta.

Nel 1904, a St. Louis, ci si dimenticò addirittura della sua esistenze, cosl che solo nel 1908, a Londra, il pattinaggio ebbe quello cha gli ere stato promesso quattordici anni prima: un posto ei Giochi Olimpici.

Ironia della sorta, il pattinaggio di velocità, che era stato all'origine dell'ospitalità e che tento aveva pazientato, fu costretto ad ettendere ancora: nel programma dai Giochi Olimpici di Londra il posto toccò infatti all'« altro » pattinaggio, quello artistico. E solo a quello!

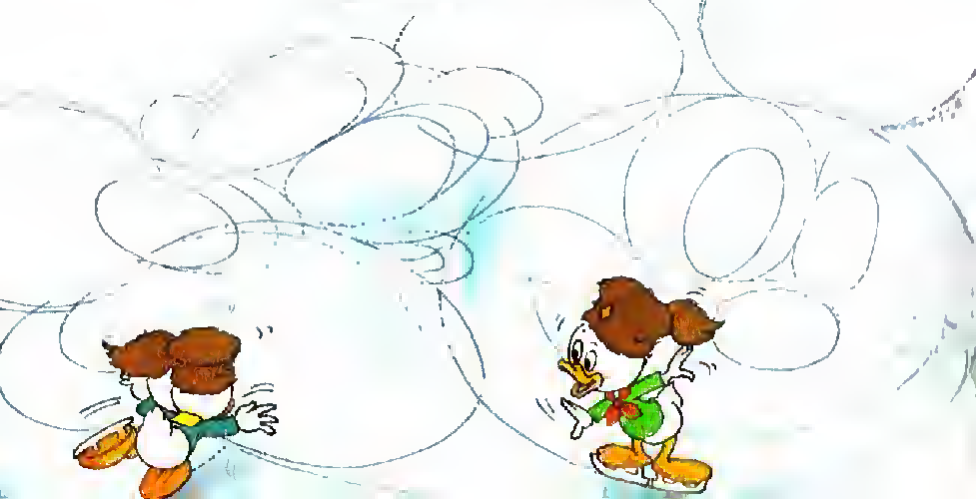


IL CERCHIO E' IL DISEGNO BASE DI TUTTE LE FIGURE OBBLIGATORIE



GLI OBBLIGATORI

Il pattinaggio artistico consisteva allora nel disegnare sul ghiaccio delle figure in parte imposte dal regolamento (gli « obbligatori ») e in parte scelte da ogni pattinatore (i « liberi »). Giudicare l'esibizione di un pattinatore era senza dubbio molto più facile allora che non adesso. I giudici dovevano infatti valutare esclusivamente un lavoro tecnico e nient'altro, mentre oggi sono chiamati a dare un voto a una serie di salti, semplici, doppi o tripli, ognuno con un suo coefficien-



te di difficoltà e il tutto inserito in un discorso coreografico che dev'essere armonico e continuo.

L'INVINCIBILE SALCHOW

Il primo campione olimpico di pattinaggio fu il più celebre pattinatore di quei tempi, lo svedese Ulrich Salchow, che, a soli 31 anni, era già stato dieci volte campione del mondo. Nella circostanze, lo svedese, che si presentava al pubblico in calzamaglia nera, fu molto agevolato dall'assenza del suo più pericoloso antagonista, il russo Panin, che pattinava in divisa de ussaro e che fu costretto a dare forfait a cause di un violento attacco febbrile.
Senza storia fu anche il concorso riserveto alle donne, tra le quali trionfò l'eroina di casa, l'inglese Madge Syers. La Syers era tanto forte, che sei anni prima aveva partecipato ai campionati mondiali maschili, finendo seconda, battuta dal solo invincibile Salchow.

UNA FATA SUL GHIACCIO

Nuovemente ignorato nei Giochi del 1912, il pattinaggio tornò a essere effettivamente sport olimpico alla ripresa postbellica della rassegna, nel 1920 ad Anversa. Nel 1924, infine, trovò definitiva e complete ospitelità e Chamonix, in quelli che sarebbero diventeti i primi Giochi Inverneli della storia. *Proprio ad Anversa, la più giovane atleta in gara fu une pattinetrice, le norvegese Sonja Henie, 11 enni.
Otto anni più terdi, nel 1928, a Saint Moritz, l'ex bembina prodigio sarebbe diventata campionesse olimpice, ripetendo l'exploit a Lake Placid (Stati Uniti) nel 1932 e, infine, a Garmisch, nel 1936. Un'impresa de vera « Piccola fata del ghiaccio ».

PIÙ... LIBERI SUI PATTINI

Il pettineggio artistico restò a lungo ancorato ei vecchi regolementi. Così, nonostante gli straordineri progressi dovuti al perfezionamento delle lame e delle scarpe, all'allenamento sempre più intenso e ella tecnica che permetteva ai pattinatori di rivaleggiare in virtuosismi, gli « obbligatori », monotoni e noiosi, continuarono anacronisticamente a influire in modo decisivo sull'esito delle competizioni di pattinaggio artistico. Bisognò attendere il 1973 perché i « liberi » ottenessero più peso degli « obbligatori » ai fini del giudizio complessivo.

IL ROMPICAPO DEI GIUDICI

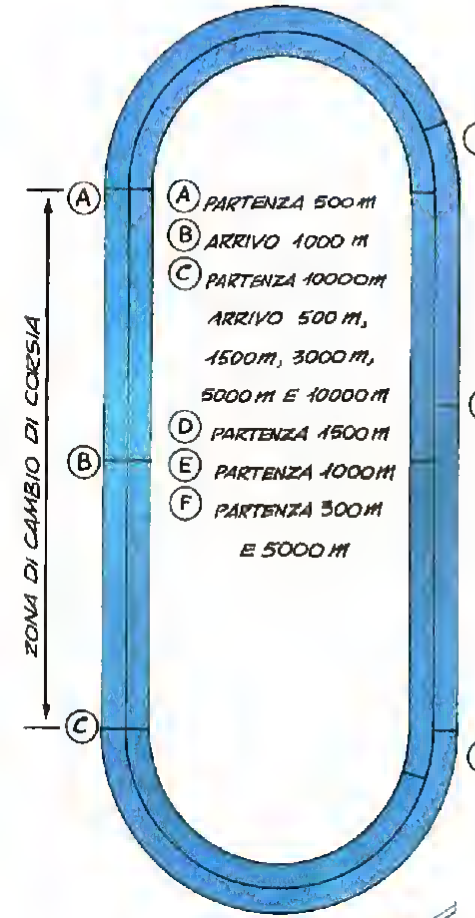
Attualmente, una gara di pattineggio ertistico è erticoleta in tre fasi distinte. La prima fase, costituita dagli esercizi obbligatori, ha, sul risultato finale, un peso di circa il trente per cento. Un peso di circa il venti per cento he invece il programma corto di pattinaggio libero con musice, che costituisce la seconde fese. Le terze e più spettacolare fase, rilevante circe per metà ai fini della classifica finale, è costituita da un programma interamente libero, le cui coreografia è scelta dal pattinatore.
Ogni giudice può esprimere un voto da zero a sei punti per gli « obbligatori » e due voti (sempre de zero a sei) per i « liberi ». Uno dei due voti veluta le tecnica di esecuzione, l'altro valuta l'aspetto ertistico.
Il compito dei giudici, che in pochissimo tempo devono tener conto di un gran numero di fattori, non è certo dei più agevoli, dovendo giudicare, più che une prova sportiva, una vera e propria esibizione artistice.
Le prove del pattineggio artistico sono tre: singolo meschile, singolo femminile e coppie. Oltre all'artistico, da qualche tempo si è affermato anche il cosiddetto « ritmico », esercizio a coppie, dove è bandita l'ecrobazia, per lesciare più spazio alla danza.

SPORT E SPETTACOLO

La meggior parte dei protagonisti (maschi, femmine o... copple) delle grendi manlfestazioni di pattinaggio artistico termineno le loro cerriera come... artisti, senza cambiare granché nella loro vita, continuando a dere il meglio di sé nelle grandi riviste internazioneli sul ghiaccio. In effetti, in nessun altro sport, competizione e spettacolo sono cosl strettemente connessi come nel pattinaggio artistico.

LA VELOCITÀ

Nessun probleme di valutazione per il pattinaggio di velocità, dove unico, inappellabile, incorruttibile e infellibile giudice è il cronometro.
Il titolo di campione del mondo e di campione d'Europe è assegnato al vincitore di una combinete che comprende quattro prove: 500, 1500, 5000 e 10000 metri.
I tempi realizzati in ogni prova sono trasformati in punti come segue:
500 metri: un punto per ogni secondo;
1500 metri: un punto per ogni tre secondi;
5000 metri: un punto ogni dieci secondi;
10000 metri: un punto ogni venti secondi.
È campione il pattinatore che nel complesso delle quattro prove ottiene li punteggio più besso.
Ai Giochi Olimpici, invece, dove si corre anche sui 1000 metri, ogni prova ha valore a sé e distribuisce le proprie tredizionali medaglie (d'oro al primo, d'argento al secondo e di bronzo al terzo).


A PARTENZA 500 m
B ARRIVO 1000 m
C PARTENZA 10000 m
ARRIVO 500 m,
1500 m, 3000 m,
5000 m E 10000 m
D PARTENZA 1500 m
E PARTENZA 1000 m
F PARTENZA 300 m
E 5000 m
ZONA DI CAMBIO DI CORSIA

CONTRO IL CRONOMETRO

Le prove di velocità si corrono su una pista di 400 metri, con rettilinei di 111,945 m. La pista è divisa in due corsie, lerghe ciascuna dai 2 ei 5 m.

I pettinatori scendono in piste a due per volta, ma non gereggiano uno contro l'altro, bensl entrembi contro il tempo. Per compensere il maggior tragitto compiuto pattinando all'esterno, non è previste una partenza scalata come nell'etletice; ii sistema è più semplice: per fer sì che ognuno copra la medesima distanza, i pattinatori cambiano corsia a ogni giro.

Una sola volta le prove di pattinaggio di velocità si svolsero non a cronometro, ma in linee, come avviene nelle corse dell'etletice. Accadde nel 1932 a Lake Placid; ma l'esperienze di quei Giochi, ancorché entusiasmante dal punto di vista agonistico, non fu evidentemente positive, tant'è vero che da allora non fu più tentete.

Per quanto riguarda la velocità, la più alta è quella ottenuta naturalmente nella prova più breve, i 500 m, coperti dai migliori a una media di circa 46 km/h. Una volta lanciati, i pattinetori possono sostenere lo stesso ritmo anche a lungo, e infatti le medie registrete sui 5000 m (40,500 km/h) sono quasi le stesse di quelle registrete sulla distanza doppia (40,400 km/h).

8 METRI E 94...

Una specialità... ghiacciata, non olimpica ma ugualmente abbastanza diffusa, è il salto in lungo con i pattini. Un salto in lungo un po' speciale, in quanto si tratta di superare, con l'adeguata rincorsa, il maggior numero possibile di botti allineate sul ghiaccio. Specialità vecchia di almeno tre secoli, il salto delle botti ha registrato nel 1975 la storica impresa dello statunitense Jim Papreck, che ha superato 8,94 m. Con quel salto, Papreck è stato il primo uomo che, muovendosi in orizzontale e spinto dalla sua sola forza, sia riuscito a far meglio di Bob Beamon, primatista mondiale di salto in lungo con m 8,90.

SOMMARIO

I Giochi Olimpici nacquero così	pag.	8
Atletica leggera	»	20
Nuoto	»	50
Calcio	»	66
Ciclismo	»	86
Ginnastica	»	102
Tennis	»	114
Rugby	»	126
Basket	»	140
Pallavolo	»	150
Pallamano	»	156
Sci	»	160
Pattinaggio sul ghiaccio	»	178

0019921-6

Lire 10000
(IVA comp.)